№06 (62) МАРТ 2009

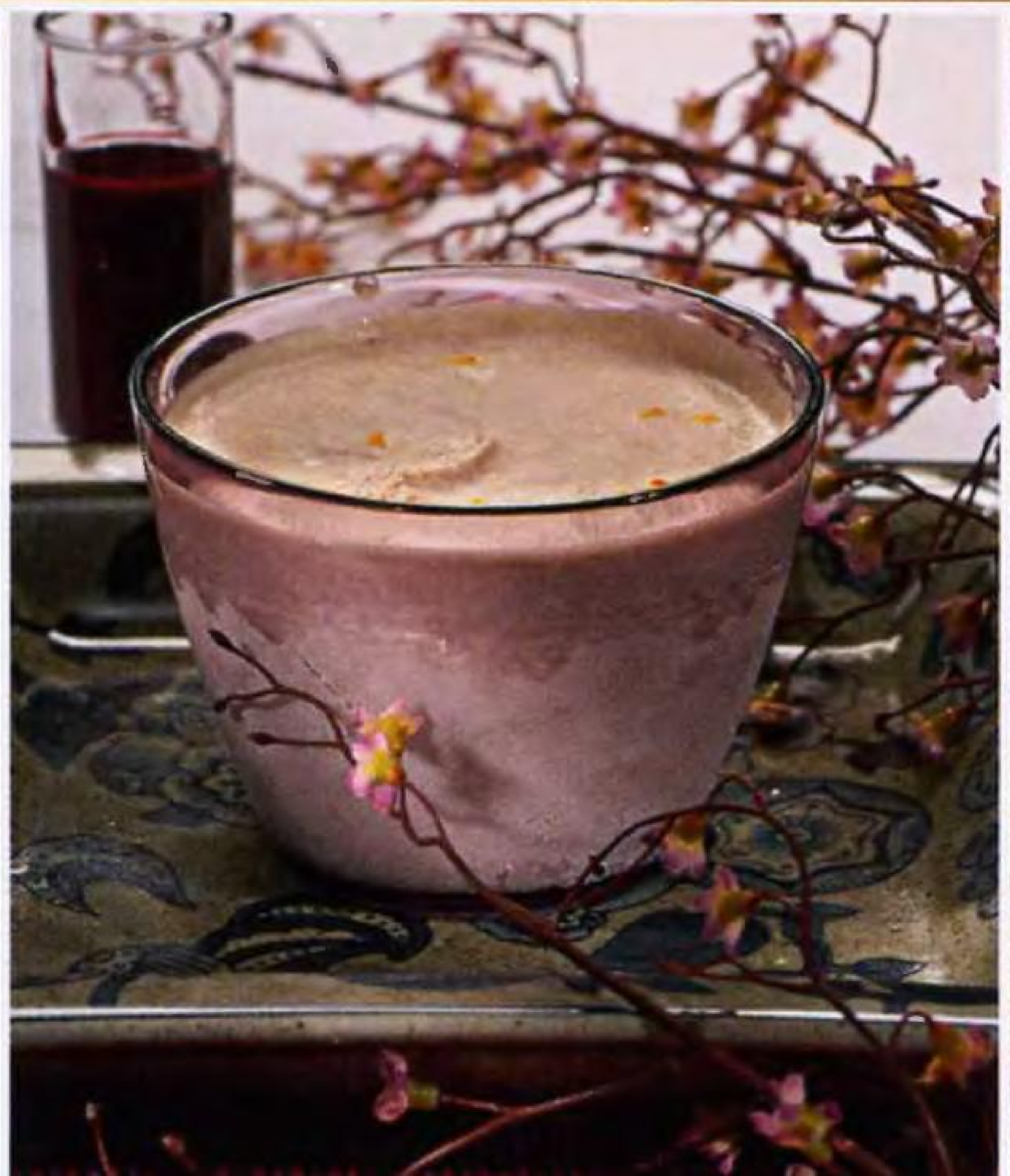
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блюда из риса

ISSN 1819-9488

Мистраль



scanned by Reina

Дорогие друзья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что для трех четвертей населения нашей планеты главная еда – рис? А раз так, то получается, что это самая важная зерновая культура на Земле. Мир риса настолько огромен и разнообразен, что журнал не может вместить даже тысячной доли всех рецептов, с которыми нам хотелось бы вас познакомить. Мы решили начать с самого простого и самого распространенного рецепта отварного риса. Не обошли мы вниманием и узбекский плов, и итальянское ризотто, и английский рисовый пудинг Для каждого из этих блюд требуются определенные сорта риса, о которых мы расскажем вам в самом начале журнала.

Напишите, хотели бы вы увидеть продолжение «рисовой истории» в следующем году? Какие темы вас еще интересуют?

Ждем ваших писем.

Желаем удачи!

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

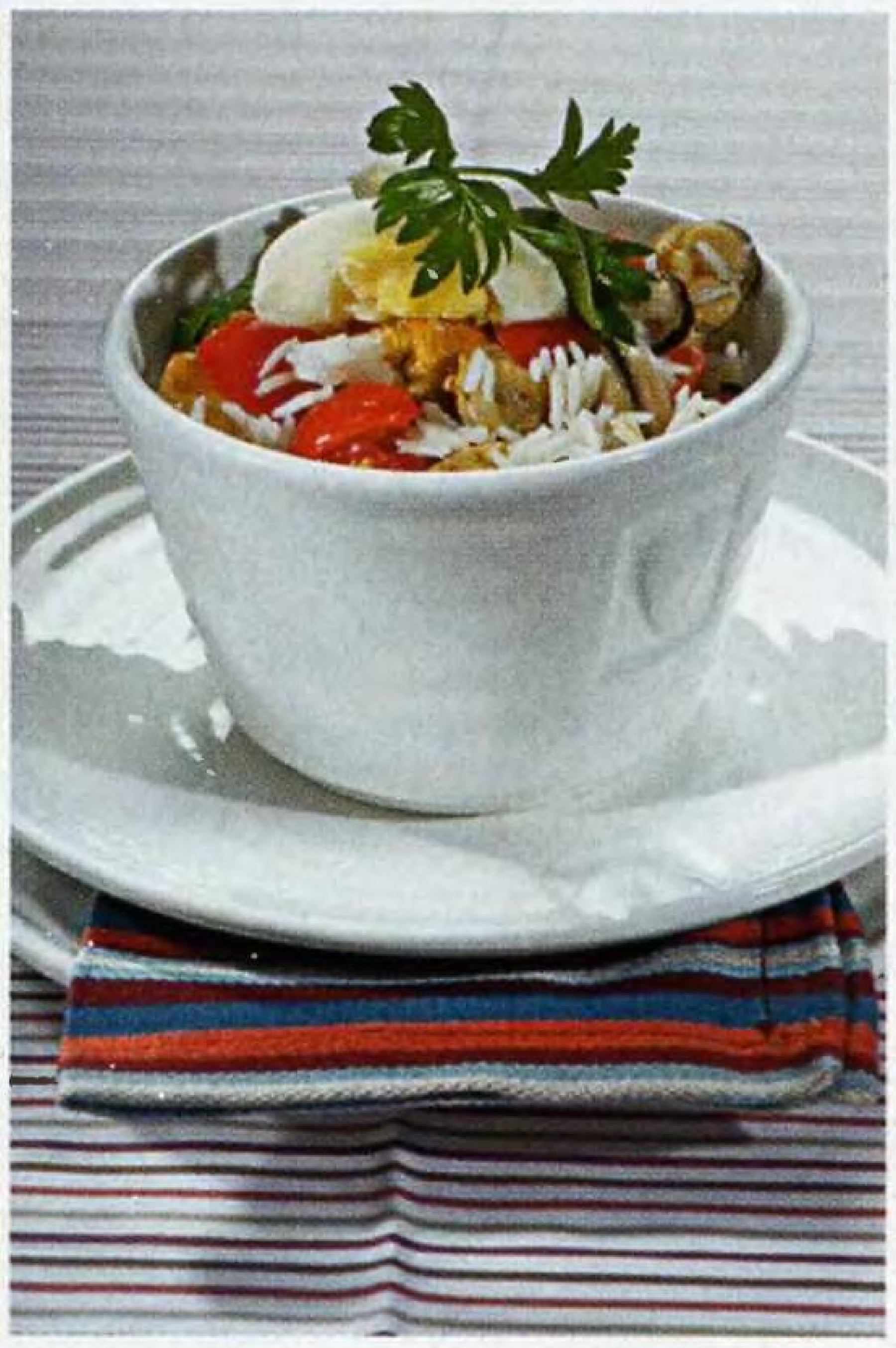
рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание



2 о рисе
4 отварной рис (к блюдам китайской, индийской, тайской кухни)
6 салат из мидий с рисом
8 фаршированный красный лук
10 ризотто с луком и руколой
12 суп с грибами и диким рисом
14 аранчини
16 жареный рис по-китайски
18 овощное рагу с рисом
20 джамбалайя
22 бириани из риса трех цветов (индийский рецепт)
24 узбекский плов
26 судак, фаршированный рисом
28 рисовая каша по-итальянски
29 английский рисовый пудинг с вишней
30 рисовое мороженое с ягодным соусом

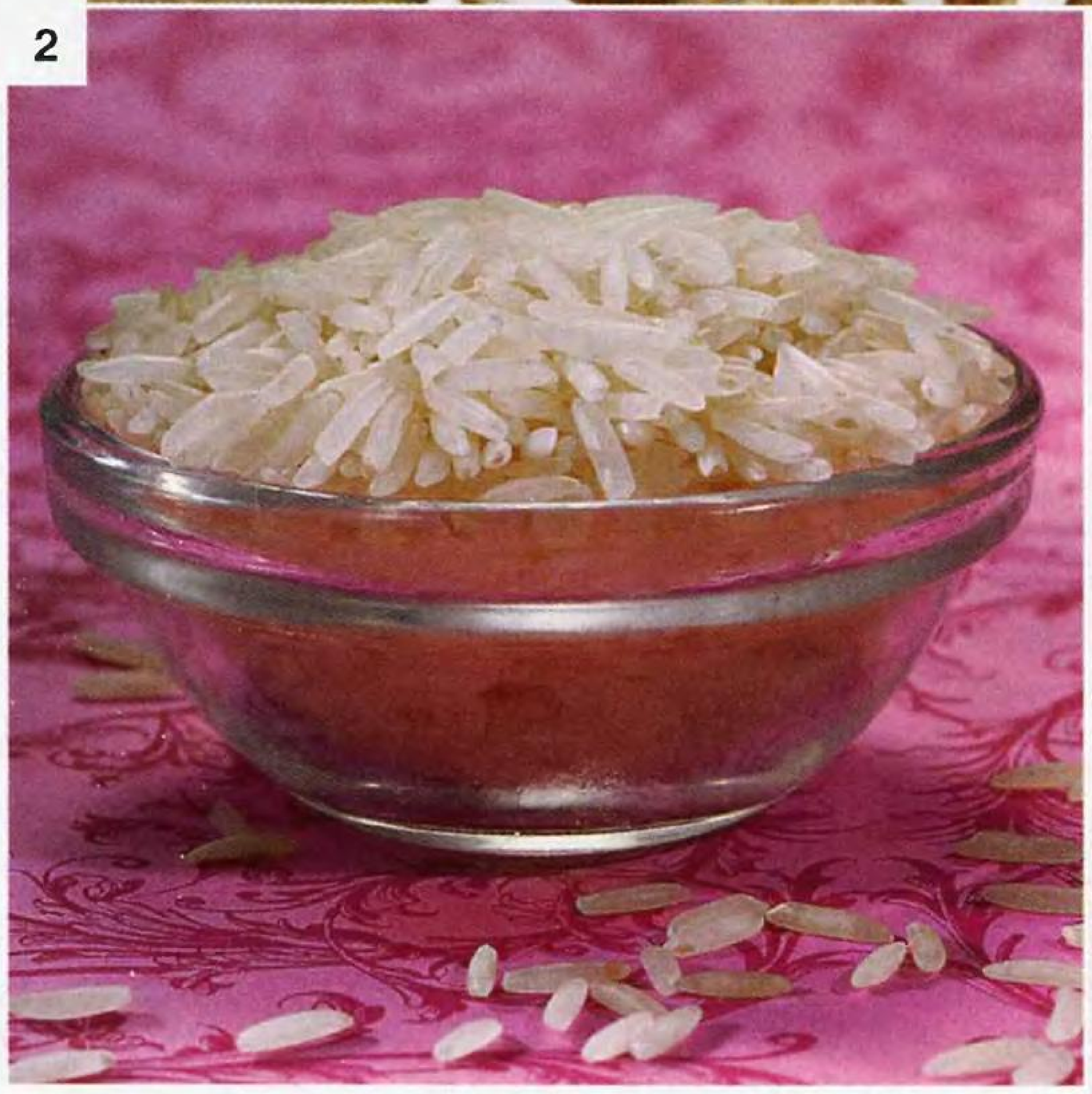
scanned by Reina

о рисе

Первые письменные упоминания о рисе, сделанные 5 тысяч лет назад, найдены в Китае. Естественно, что сама культура и способы ее использования появились еще раньше. С тех пор рис сильно эволюционировал, а в некотором смысле и революционировал. За последние 30 лет были выведены сотни, если не тысячи новых высокоурожайных и болезнеустойчивых сортов этой культуры. Масштаб и значение этой работы трудно переоценить, если вспомнить, что рис – главная, а порой и единственная еда для трех четвертей населения Земли.
Для жителей Китая, Индии и стран Юго-Восточной Азии рис – это и завтрак, и обед, и ужин. Как правило, его просто отваривают и едят – где палочками, где маленькими ложками, а в Индии, например, просто руками. Китайцы готовят отварной рис без специй, даже без соли. Все необходимые вкусы рис получает от других блюд, с которыми его подают. В Индии, напротив, в бириани, одно из самых популярных блюд из риса, добавляют столько приправ, сколько есть в доме.
По мере того как рис продвигался с востока на запад, появлялись все новые способы его приготовления. Согласитесь, что узбекский плов и русская молочная каша сильно отличаются от простого вареного риса!
Сейчас в наших магазинах продают самые разные сорта риса. И это очень хорошо. Рис – один из самых полезных продуктов. В нем содержатся витамины группы В, кальций, медь, железо, марганец, фосфор и другие минералы. А вот неполезного глютена в рисе нет! Коричневый нешлифованный рис считается более полезным, чем белый шлифованный. Хотя это спорный вопрос. В нешлифованном рисе действительно больше витаминов, но он хуже усваивается. Идеальный вариант, когда в меню есть разные виды риса и другие полезные продукты. А с рисом сочетается абсолютно все – от острого до сладкого.

1

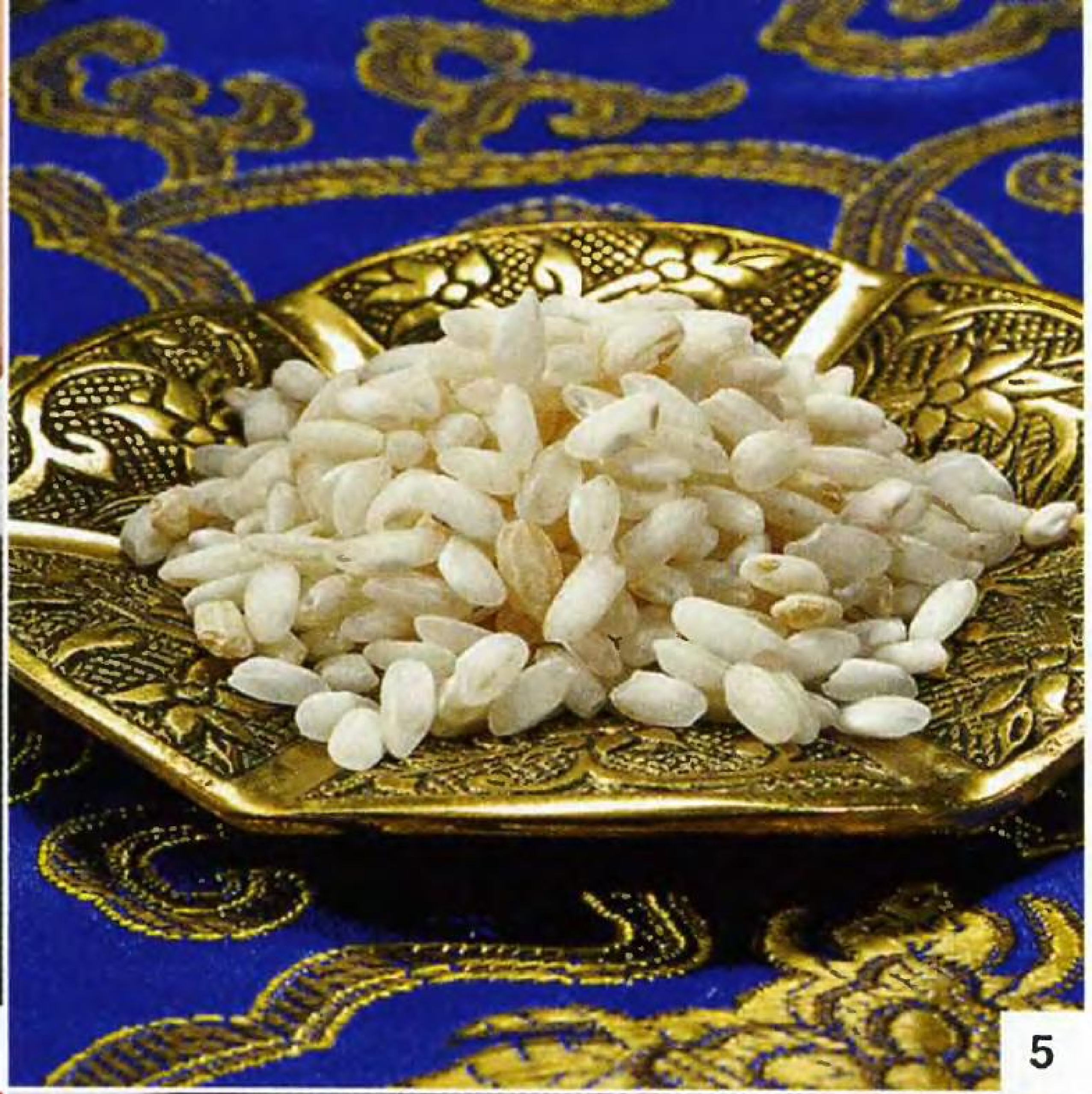
2



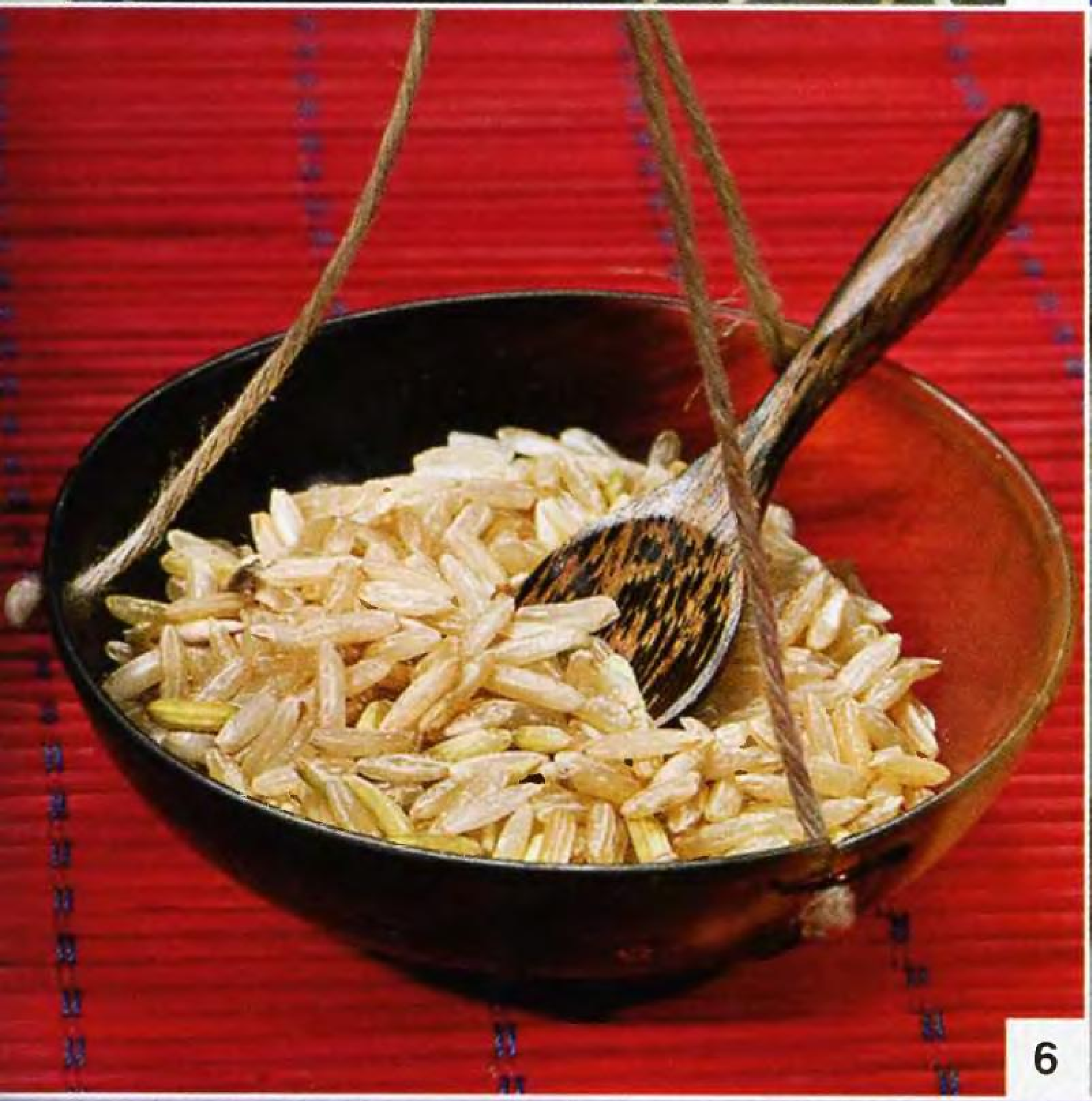
3

scanned by Reina

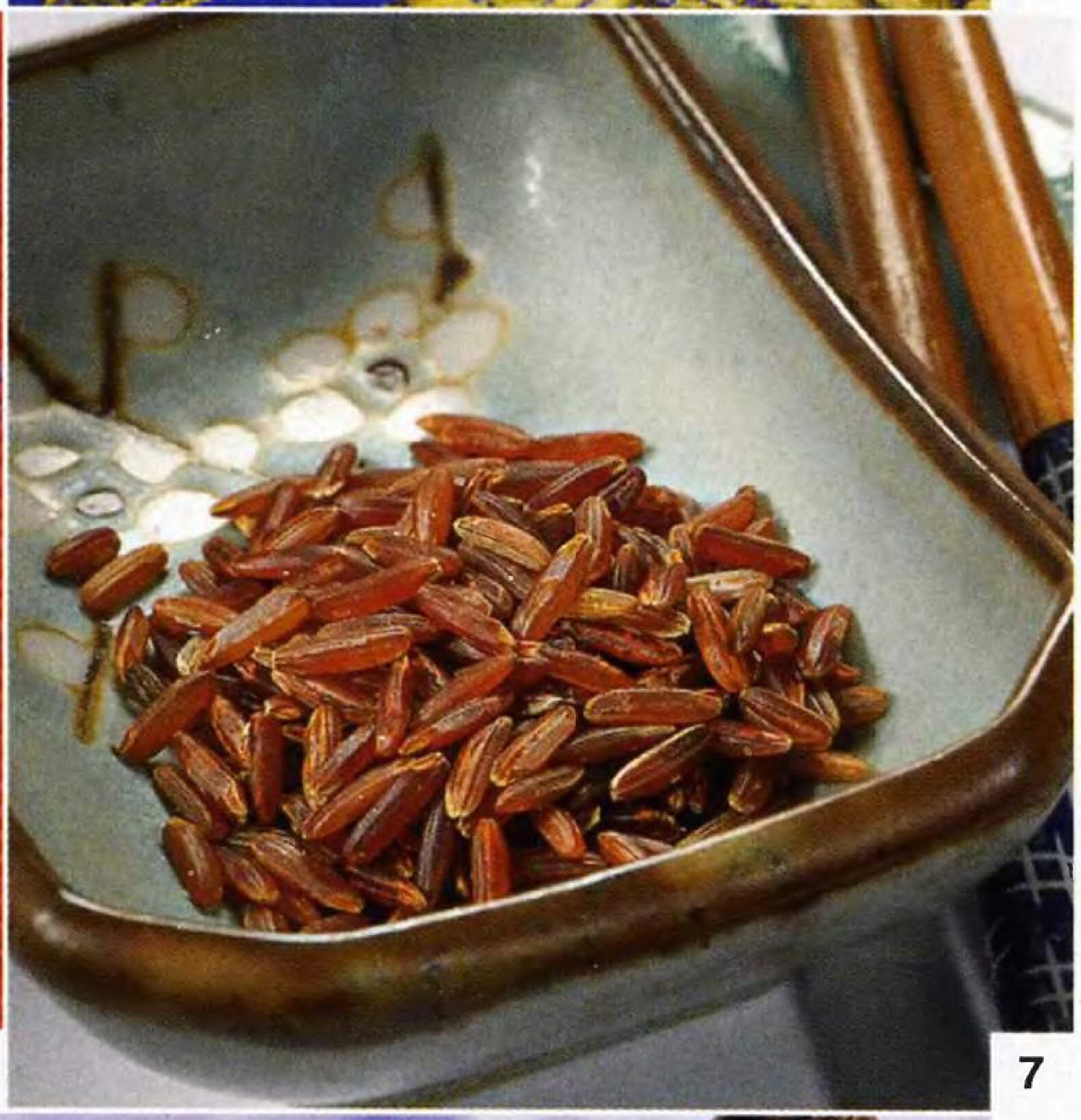
4



5



6



7

8

1. Басмати
Длиннозерный рис с легким ореховым ароматом и вкусом. Широко используется в индийской и китайской кухне. Специалисты советуют перед приготовлением замачивать басмати в холодной воде на 1–2 часа. Считается, что это улучшает его вкус.

2. Жасмин
У этого сорта риса есть еще одно название – тайский ароматный. Внешне он похож на басмати, но у него более прозрачные зернышки и очень тонкий аромат. Как следует из второго названия, он очень популярен в Таиланде и других странах Юго-Восточной Азии.

3. Арборио
Этот итальянский сорт круглозерного риса используется в основном для приготовления знаменитого итальянского блюда ризотто. Отличается большим содержанием крахмала, что придает ризотто необходимую консистенцию.

4. Девзира
Среднеазиатский рис нежного розоватого оттенка. Узбекский плов считается правильным только в том случае, если его приготовили из девзиры. Продается на больших рынках.

5. Круглозерный египетский рис
Небольшие круглые зернышки по форме напоминают арборио. На арабском Востоке из него готовят знаменитые пилавы.

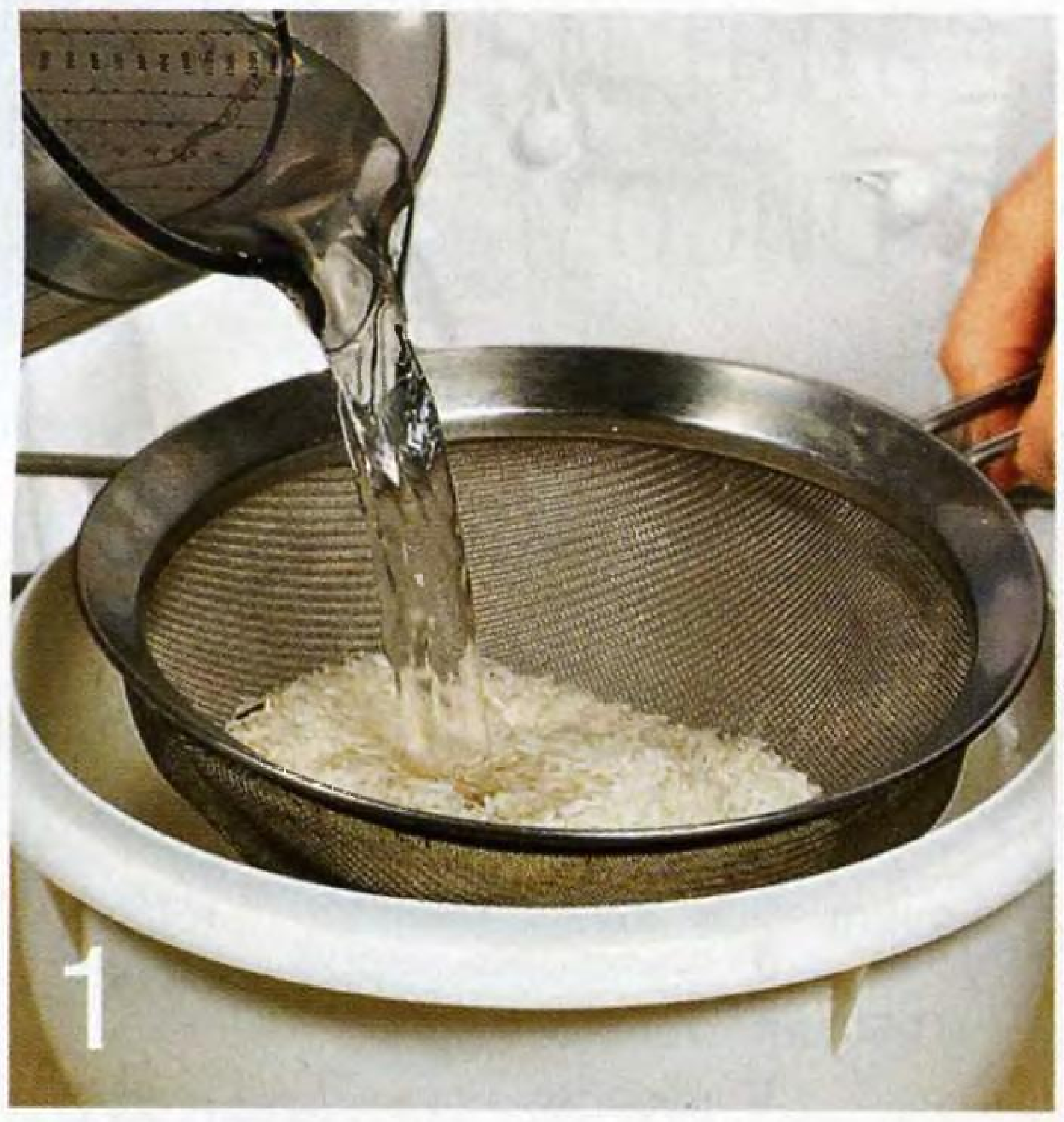
6. Коричневый рис
У этого риса зернышки более темного цвета, так как их не шлифуют, а только очищают от внешней шелухи. При приготовлении требует большего количества воды и времени варки.

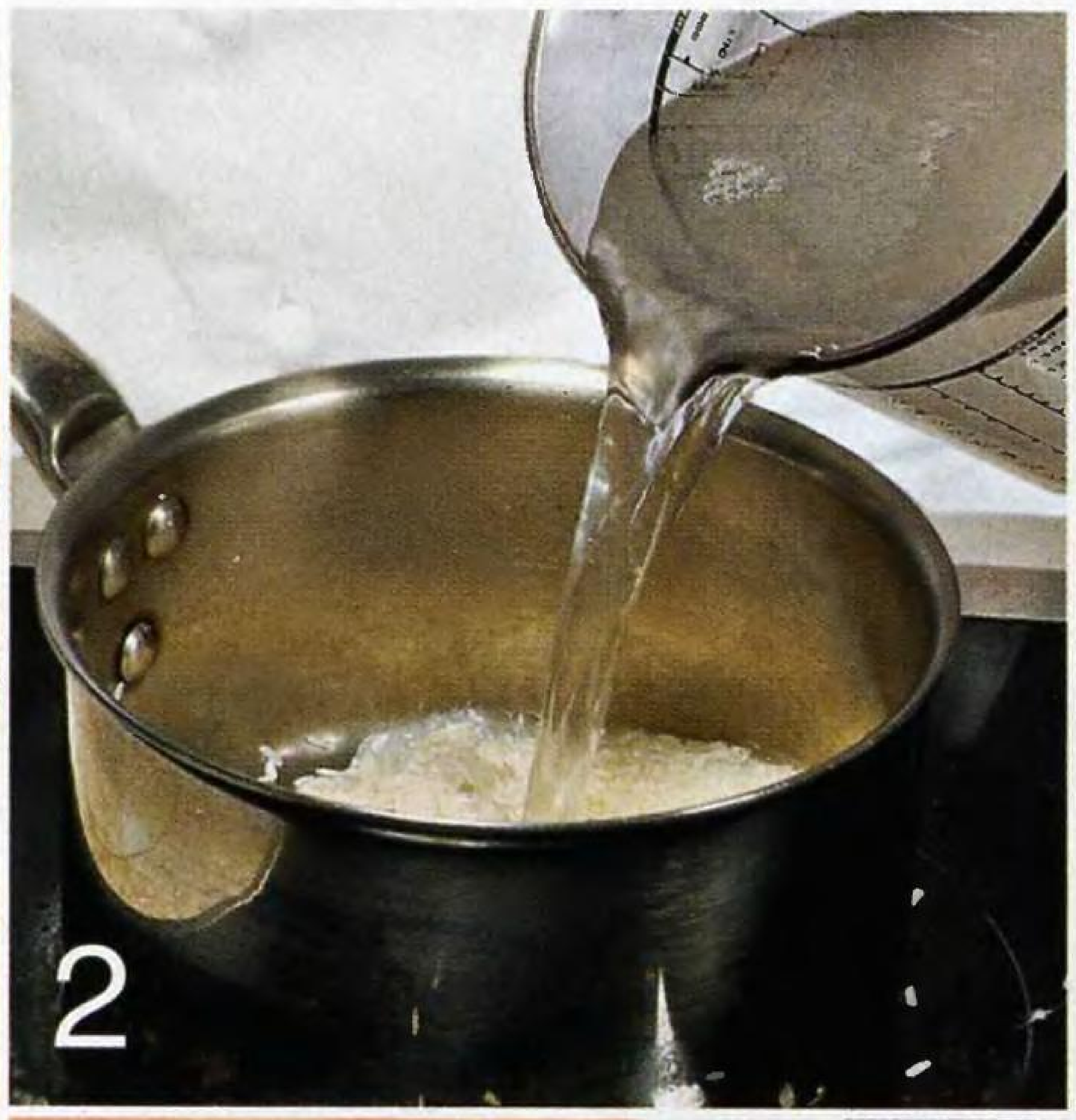
7 Красный рис
Еще его называют Камаркским, по району в Южной Франции, где его и выращивают. Отличается сильным ореховым ароматом. Хорошо подходит для гарниров и салатов. Имеет один большой недостаток – высокую цену.

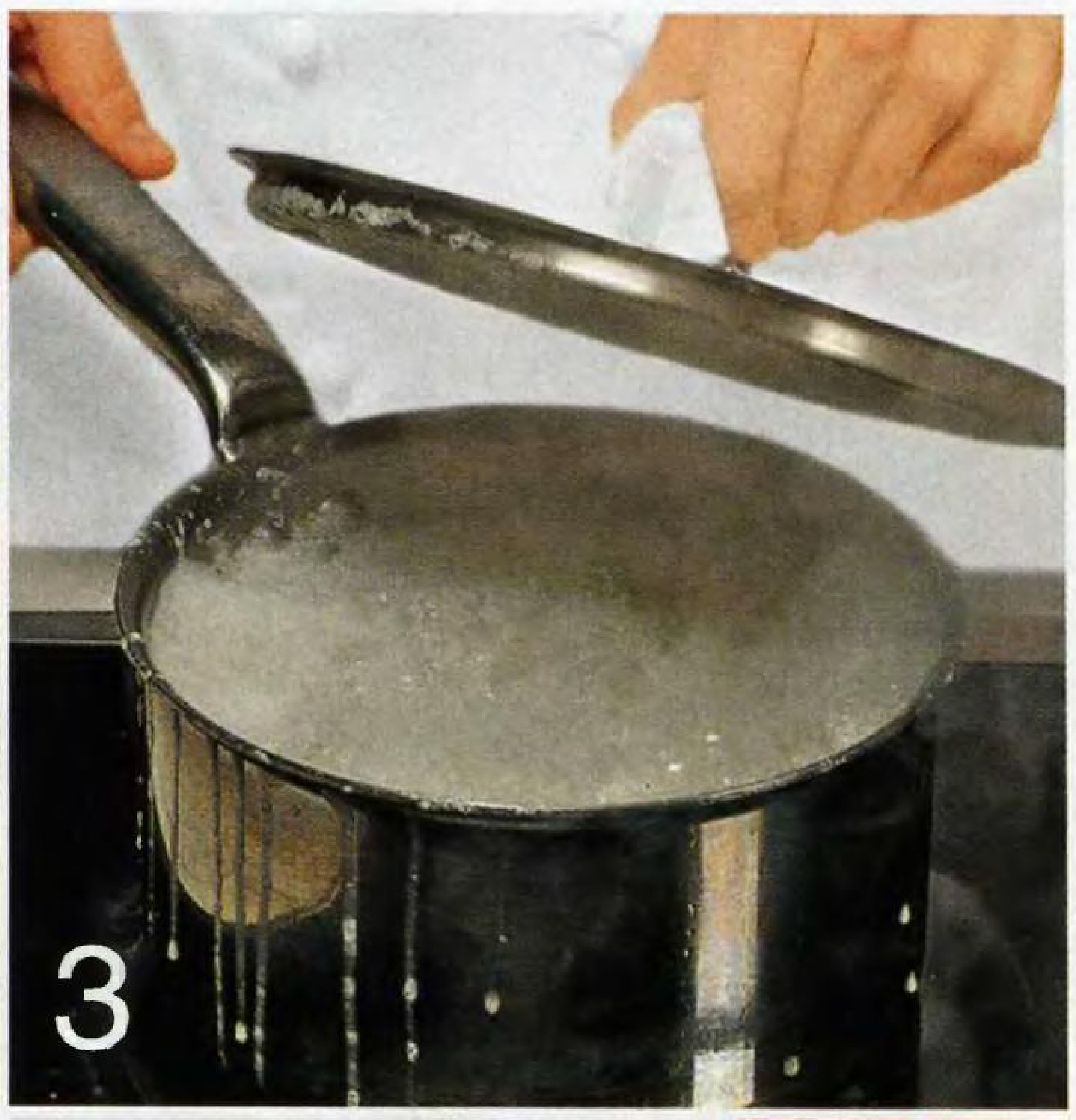
8. Дикий черный рис
Дорогой и экзотический продукт, который на самом деле только похож на рис. Длинные тонкие зернышки – плоды совсем другого растения, водяной травы. Требует длительного приготовления. Часто продается в смесях с белым рисом. Для этого его предварительно обрабатывают чтобы он быстрее разваривался.

scanned by Reina

Scanned by Reina

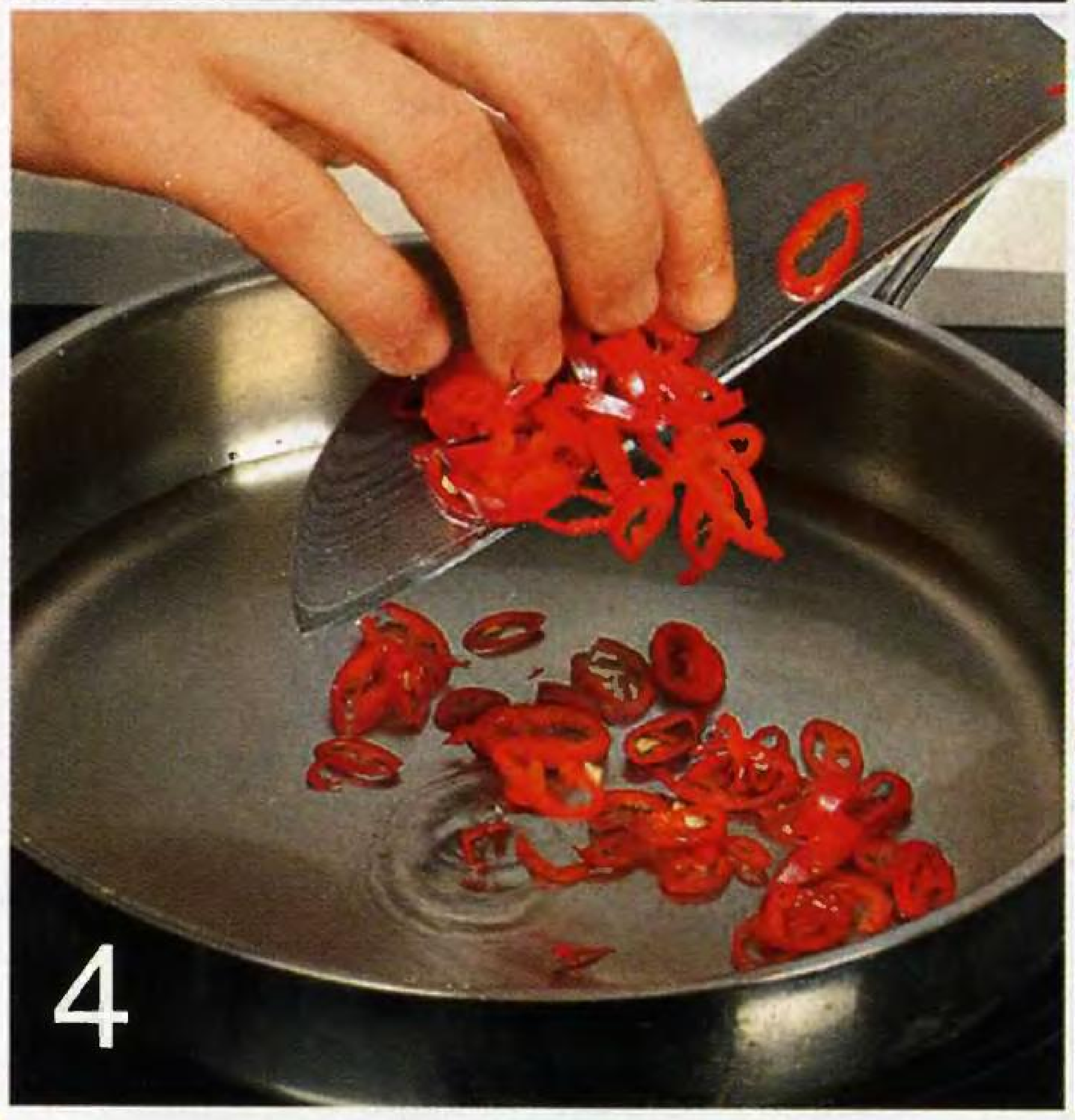


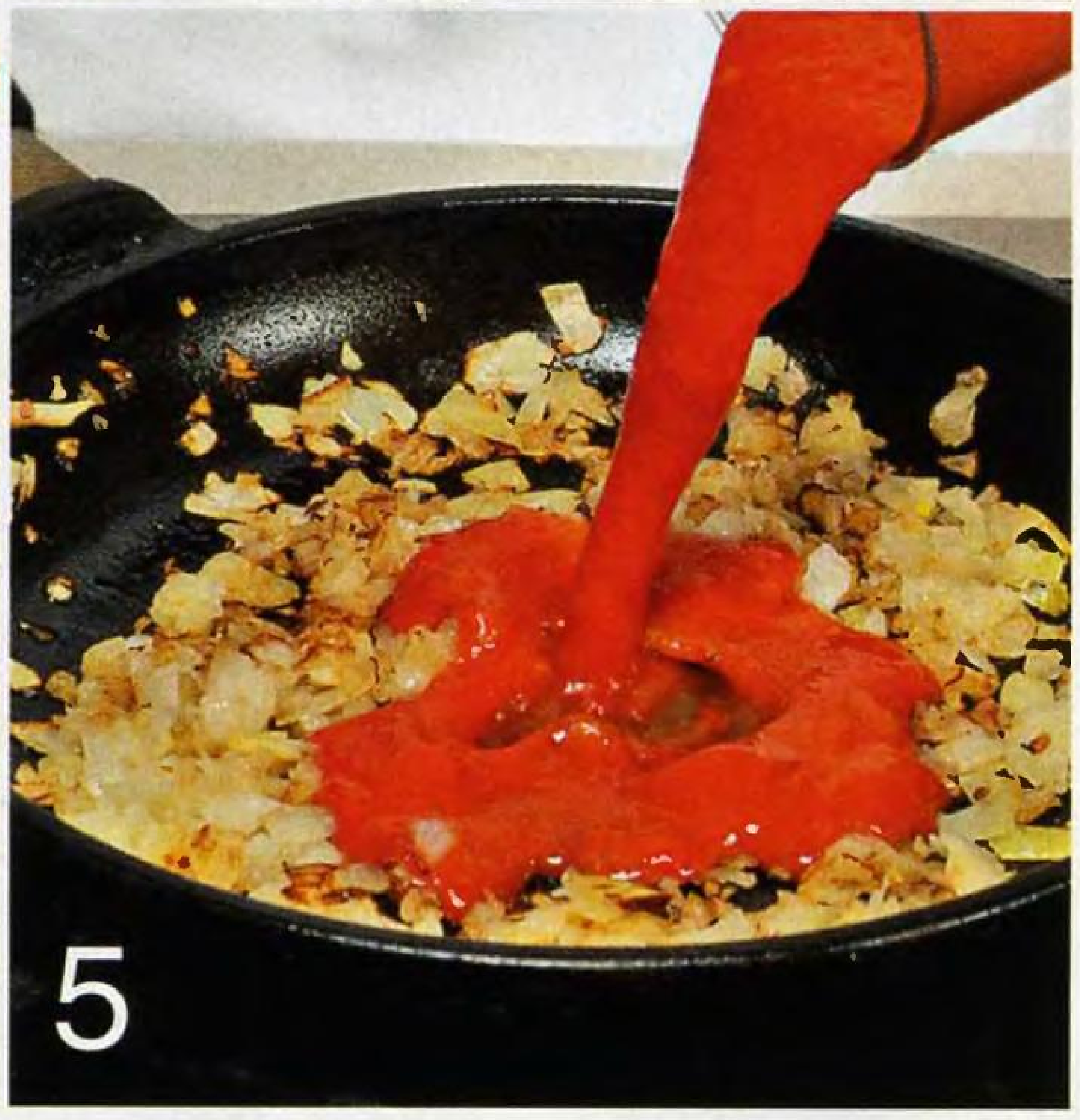


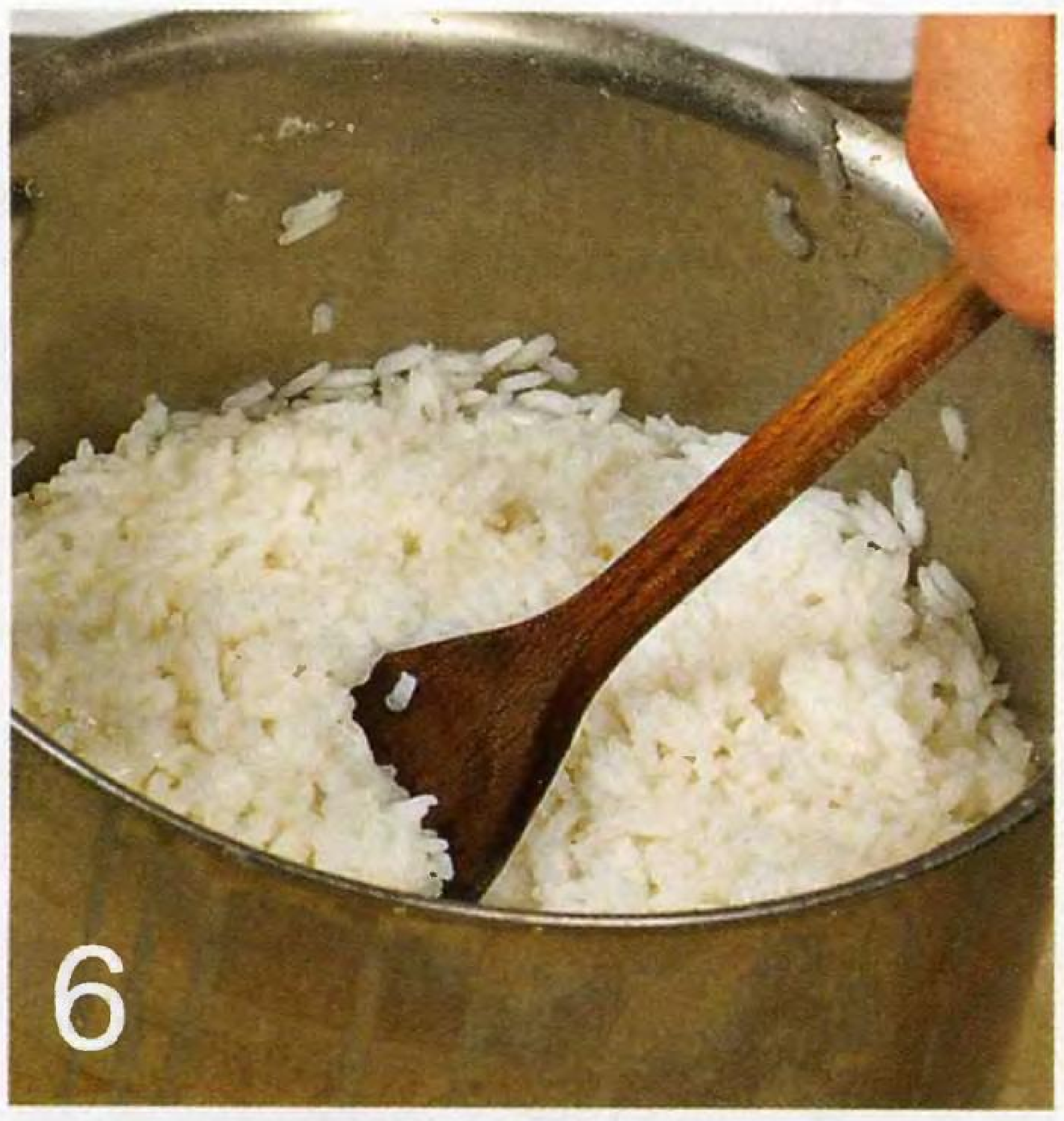


отварной рис (к блюдам китайской, индийской, тайской кухни)

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6







ЧТО НУЖНО:

- **2** стакана длиннозерного риса
- **2,5** стакана воды

Для острой заправки:

- **2** средних острых перчика
- **1** стакан воды
- **1 ч. л.** соли
- **1 ч. л.** сахара
- **1** средняя луковица
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** рисового уксуса

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис сложить в дуршлаг и тщательно промыть под холодной проточной водой. Обсушить в дуршлаге.

2 Выложить рис в кастрюлю с толстым дном, влить воду, поставить на сильный огонь и довести до кипения, изредка помешивая. Уменьшить огонь до минимума и варить под крышкой 20 мин. Солить рис не надо. Все необходимые вкусы он получит от тех блюд, с которыми его подают.

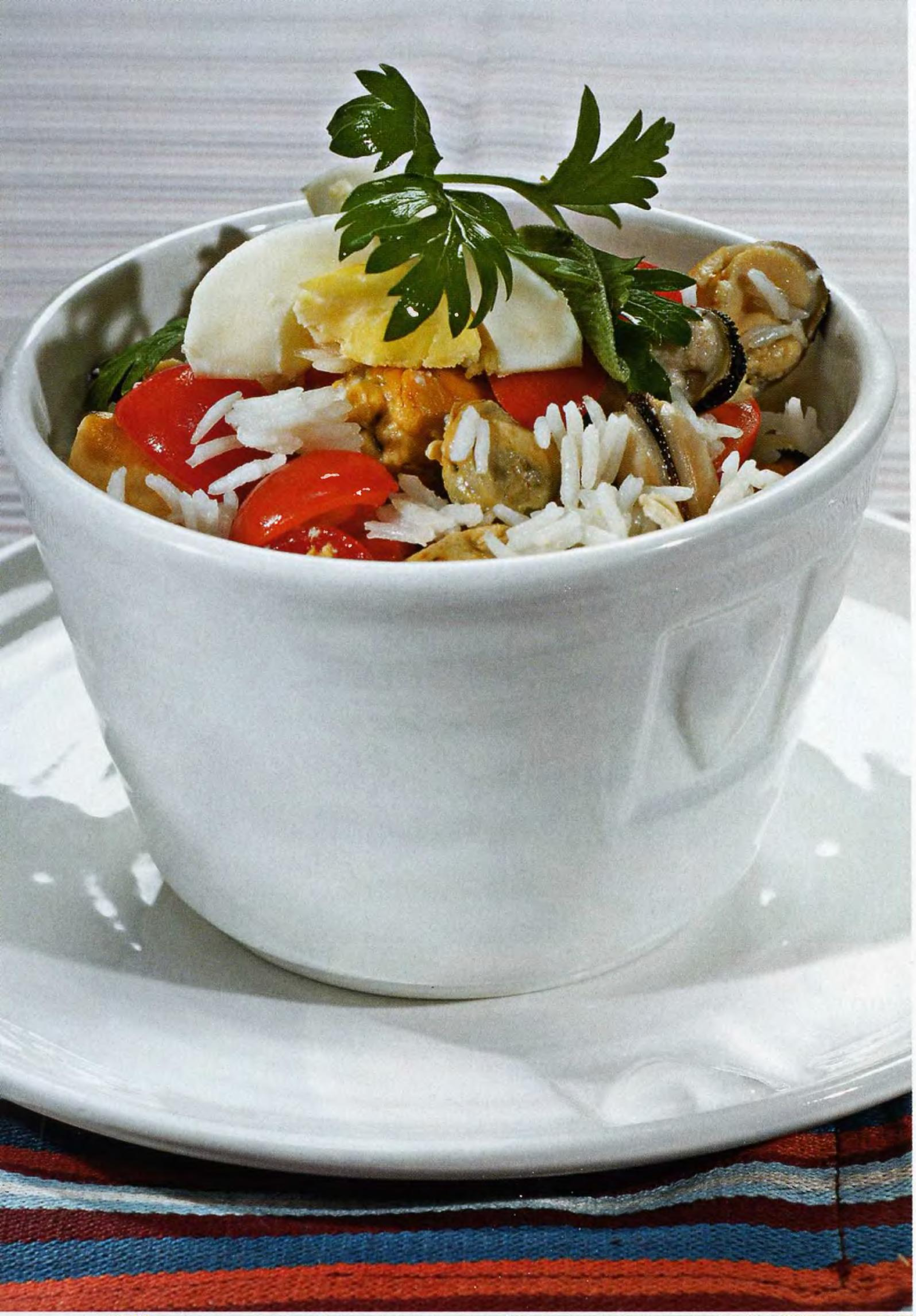
3 Снять с огня, открыть крышку, чтобы вышел пар. Сразу же закрыть ее и оставить рис на 10 мин.

4 Пока варится рис, приготовить острую заправку. Перчики вымыть, очистить от зерен и нарезать тонкими полукольцами. Воду вскипятить, добавить перчики, прижать крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля, ко дну и варить на небольшом огне 1 ч. Взбить перчики вместе с отваром в блендере, добавив соль и сахар.

5 Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом растительном масле, 2 мин. Добавить в сковороду пюре из перчиков, перемешать и готовить 30 сек. Снять с огня, влить уксус.

6 Бережно перемешать рис деревянной ложкой, разложить по мискам и подать с острой заправкой.

scanned by Reina



салат из мидий с рисом

ЧТО НУЖНО:

- **600 г** замороженных очищенных мидий
- **150 г** длиннозерного риса
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- **2** яйца, сваренных вкрутую
- **8** помидоров черри
- **250 мл** молока
- **1** лавровый лист
- **4** веточки петрушки
- соль, перец горошком, черный молотый перец

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мидии разморозить на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миску. В кастрюле вскипятить молоко, положить мидии, лавровый лист, соль и перец горошком. Варить 4 мин. Шумовкой переложить мидии в миску.

2 Рис сварить до готовности, дать остыть, затем смешать с мидиями.

3 Яйца и помидоры нарезать дольками. Петрушку промыть и крупно нарезать. Взбить масло, уксус, соль и молотый перец, влить в рис с мидиями. Разложить салат по порционным тарелкам, украсив помидорами, яйцами и зеленью.

1

2

3

scanned by Reina

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Ореховка Малиновка

рис с арахисом и соусом песто

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан длиннозерного риса
- **100 г** арахиса **«Ореховка»**
- • соль по вкусу

Для соуса песто:

- **1** пучок свежего базилика
- **2** больших зубчика чеснока
- **4 ст. л.** кедровых орехов **«Ореховка»**
- **150 мл** оливкового масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус песто. Измельчить базилик, чеснок и кедровые орехи в блендере. Приправить солью. Взбивать соус в пульсирующем режиме, вливая оливковое масло тонкой струйкой.

2 Вскипятить 2 стакана подсоленной воды, всыпать рис и варить до готовности. Арахис **«Ореховка»** крупно порубить и обжарить, постоянно помешивая, на сухой раскаленной сковороде, 4 мин. добавить орехи в рис, перемешать и выложить на блюдо. Сверху полить соусом.

КСТАТИ

Хотите разнообразить свое меню во время поста? Для этого идеально подойдут готовые смеси орехов и сухофруктов.
Также ищите рецепты постных блюд на специальных упаковках орехов и сухофруктов «Ореховка» и «Малиновка».

рисовая каша с курагой и апельсиновым соком

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** круглозерного риса
- **600 мл** кокосового или соевого молока
- **1 ст. л.** меда
- **180 г** кураги **«Малиновка»**
- • цедра и сок 1 большого апельсина

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть, всыпать в кипящее молоко, варить 5 мин. Уменьшить огонь и варить под крышкой до готовности. Снять с огня и оставить в теплом месте.

2 Курагу **«Малиновка»** нарезать крупными кусками. В сотейнике смешать мед и апельсиновый сок, поставить на небольшой огонь и готовить, пока мед полностью не разойдется. Положить курагу, перемешать и готовить 3 мин. Добавить в рис курагу вместе с сиропом и 1 ст. л. цедры. Перемешать и подать к столу.

Реклама

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

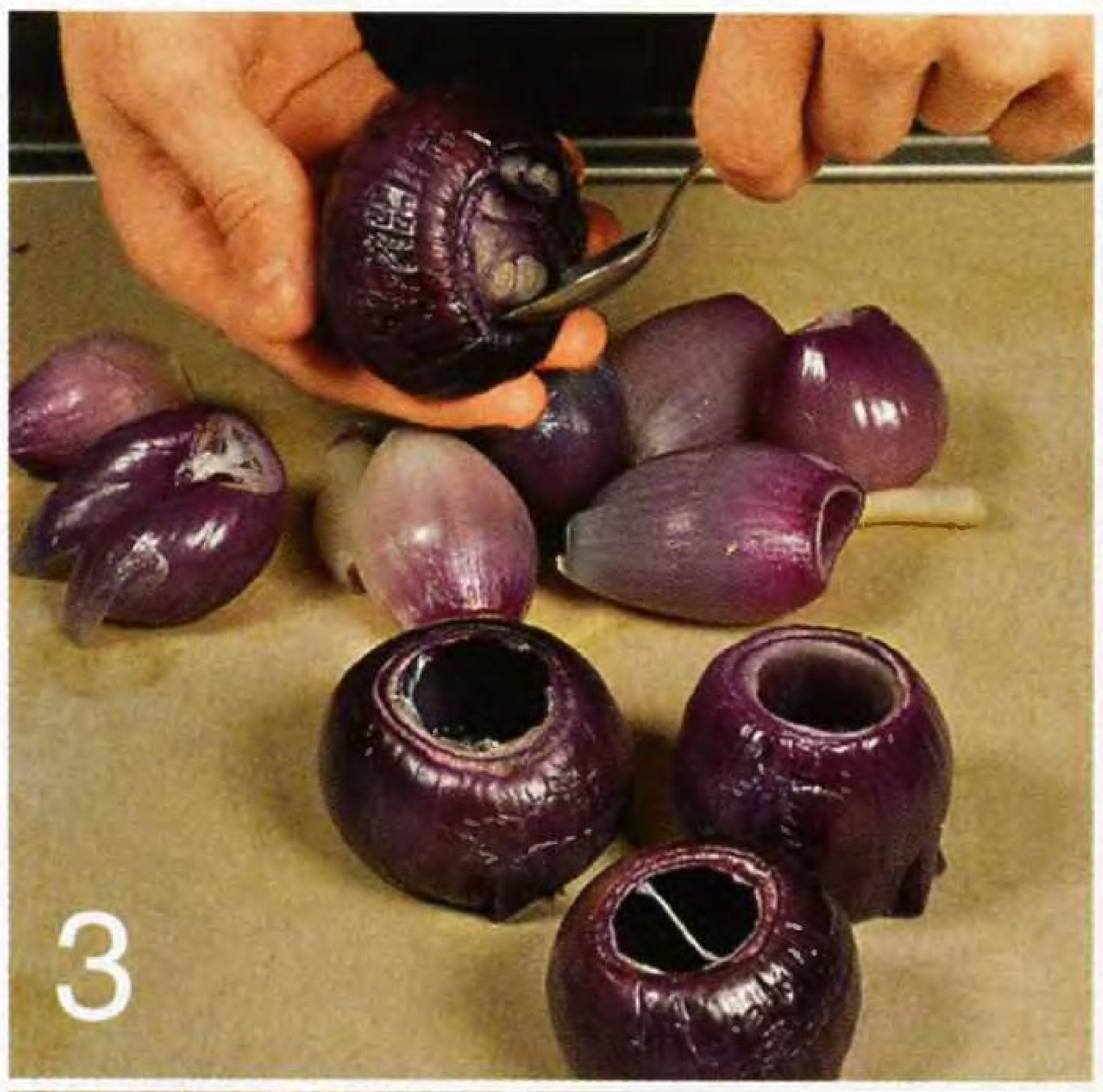
scanned by Reina

фаршированный красный лук

ЧТО НУЖНО:

- **8** крупных красных луковиц
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **75 г** сырокопченой ветчины
- **1** пакетик (125 г) коричневого длиннозерного риса **Мистраль Индика Brown**
- **1 ст. л.** изюма
- • тертая цедра 0,5 лимона

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Срезать с неочищенных луковиц верхушку и донышко (примерно по 1 см). Поместить лук в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 10 мин. Слить, сохранив луковый отвар. Дать немного остыть.

2 Вскипятить в кастрюле 500 мл подсоленной воды. Опустить в нее рис в пакетике, не открывая его. Варить на медленном огне 35 мин.

3 С лука снять верхний слой. С помощью чайной ложки аккуратно вынуть середину, оставив 2–3 внешних слоя.

4 Сердцевинки луковиц мелко порубить. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Разогреть масло в сотейнике и обжарить измельченный лук, 3 мин. Добавить ветчину и готовить еще 1 мин.

5 Вскрыть пакетик и выложить рис к луку и ветчине. Добавить промытый изюм и цедру. Приправить солью, перцем и все тщательно перемешать.

6 Наполнить смесью луковые чашечки и поместить их в форму для запекания. Влить в форму столько лукового отвара, чтобы он доходил до середины луковиц. Накрыть фольгой и запекать 45–50 мин., до мягкости.

КСТАТИ

Благодаря очень легкой шлифовке зерен в рисе Мистраль Индика Brown сохраняется ценная оболочка и зародыш зерна, а также все питательные вещества и витамины. Оболочка придает зернам характерный коричневатый оттенок и ореховый привкус. Коричневый рис чрезвычайно полезен для организма человека, высоко ценится диетологами и сторонниками здорового питания. Рис Мистраль Индика Brown можно использовать практически во всех рецептах рисовых блюд.

scanned by Reina

ризотто с луком и руколой

ЧТО НУЖНО:

500 г	замороженного зеленого горошка
1,2 л	куриного бульона
6	зубчиков чеснока
10	перьев зеленого лука
300 г	риса арборио
3	горсти руколы
2 ст. л.	растительного масла
•	соль, черный молотый перец

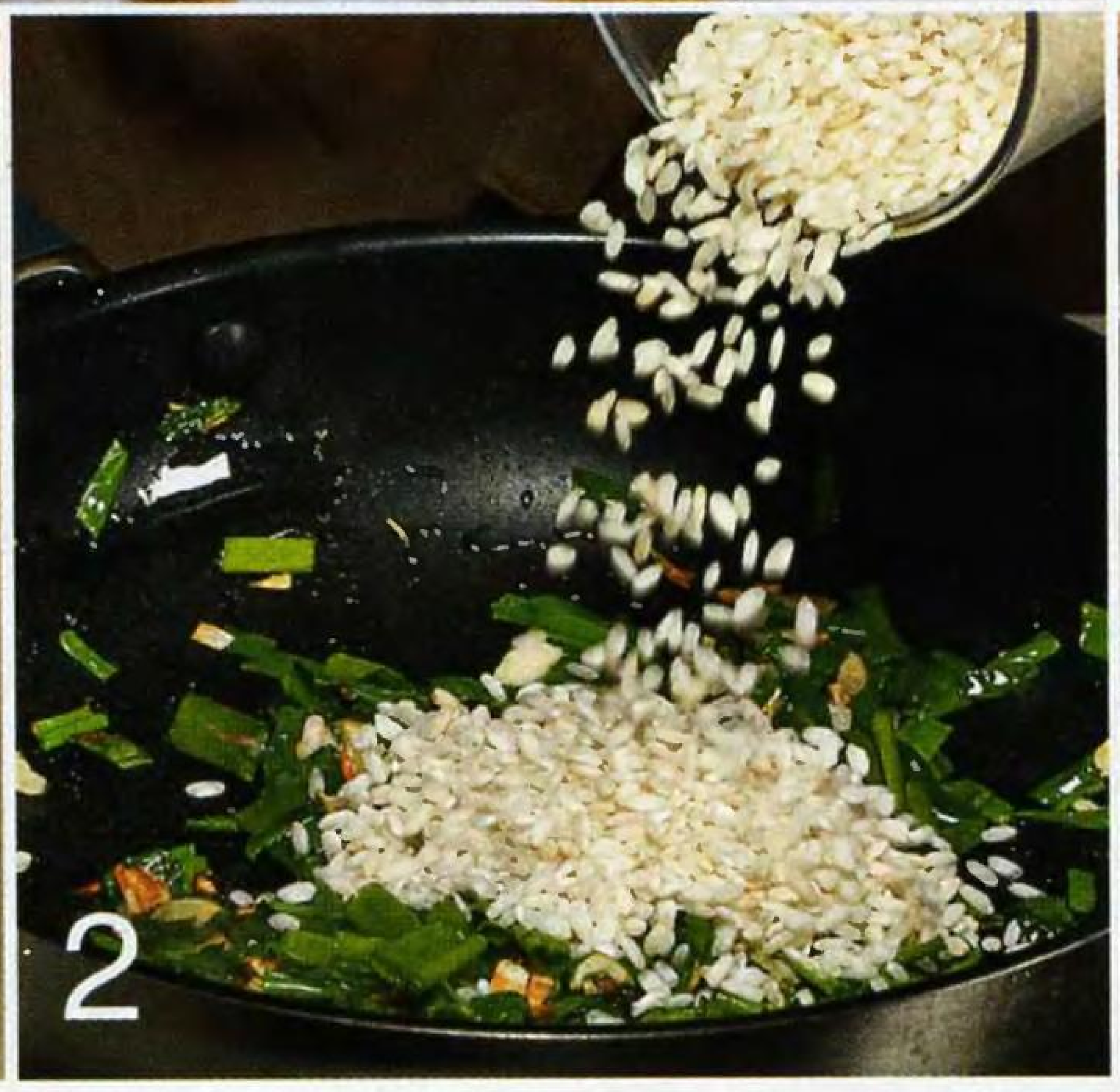
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить в кастрюле половину бульона, положить слегка размороженный горошек и варить 5 мин. Перелить в кухонный комбайн и взбить до однородности. Вернуть в кастрюлю и влить оставшийся бульон.

2 Чеснок очистить и размять. Зеленый лук промыть и измельчить. В большой сковороде разогреть масло, обжарить чеснок и лук, 1–2 мин. Добавить рис и жарить, помешивая, еще 2 мин.

3 Влить столько горохового бульона, чтобы он покрыл рис. Готовить на медленном огне 15 мин., постепенно вливая бульон по мере того как рис будет его впитывать. Приправить солью и перцем. Добавить руколу и перемешать. Снять с огня. При подаче посыпать пармезаном.



scanned by Reina

scanned by Reina

суп с грибами и диким рисом

ЧТО НУЖНО:

150 г	дикого риса
50 г	сухих белых грибов
2 ст. л.	растительного масла
2	черешка сельдерея
1	луковица
200 г	шампиньонов
900 мл	куриного бульона
60 мл	шерри
1 ст. л.	соевого соуса
0,5 ч. л.	сухого тимьяна
•	соль, крупно молотый черный перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В небольшую миску положить сухие грибы, залить 500 мл кипящей воды и отставить.

2 Рис промыть, положить в небольшую кастрюлю и залить 600 мл горячей воды. Довести до кипения, снизить огонь, закрыть крышкой и варить 45 мин.

3 Лук очистить, мелко нарезать. Черешки сельдерея вымыть и порубить. В сотейнике разогреть 1 ст. л. масла, положить лук и сельдерей, влить 2 ст. л. воды и тушить, пока овощи не станут мягкими. Переложить в кастрюлю.

4 Шампиньоны промыть, обсушить салфеткой и нарезать тонкими пластинами. В сковороде нагреть оставшееся масло и обжарить грибы в течение 10 мин. Переложить в кастрюлю с луком и сельдереем.

5 Шумовкой вынуть белые грибы из миски и крупно порубить. Жидкость из-под грибов процедить. Добавить грибы и жидкость в кастрюлю.

6 Влить бульон и соевый соус, положить дикий рис с оставшейся после варки водой. Посыпать тимьяном и перцем. Посолить по вкусу. Довести суп до кипения и варить 5–7 мин. Снять с огня, влить шерри и сразу же подать.

scanned by Reina

аранчини

Аранчини – итальянская закуска из риса. Как правило, рисовые шарики начиняют чем-нибудь рыбным: анчоусами, сардинами, шпротами или креветками. Мы использовали печень трески, и получилось очень вкусно.

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** риса арборио
- **3** яйца
- **75 г** панировочных сухарей
- **75 г** муки
- **100 г** российского сыра
- **50 г** сливочного масла
- **200 г** печени трески
- **1** пучок зеленого лука
- • соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис отварить согласно инструкции на упаковке. Сыр натереть на крупной терке.
Переложить рис в миску. Добавить сливочное масло и половину натертого сыра. Вбить 2 яйца, перемешать и дать остыть.
Лук вымыть, обсушить и измельчить. Печень обсушить, затем размять вилкой. Перемешать печень с луком и оставшимся сыром.

2 Взять порцию риса размером с небольшое яйцо. Размять в лепешку, выложить в центр немного начинки и сформировать шарик.
В отдельные миски всыпать муку, панировочные сухари и оставшееся слегка взбитое яйцо. Получившиеся рисовые шарики обвалять сначала в муке, затем в яйце и в панировочных сухарях.
Обжаривать в раскаленном масле до золотистой корочки. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стекли остатки масла.
Подавать теплыми.

1

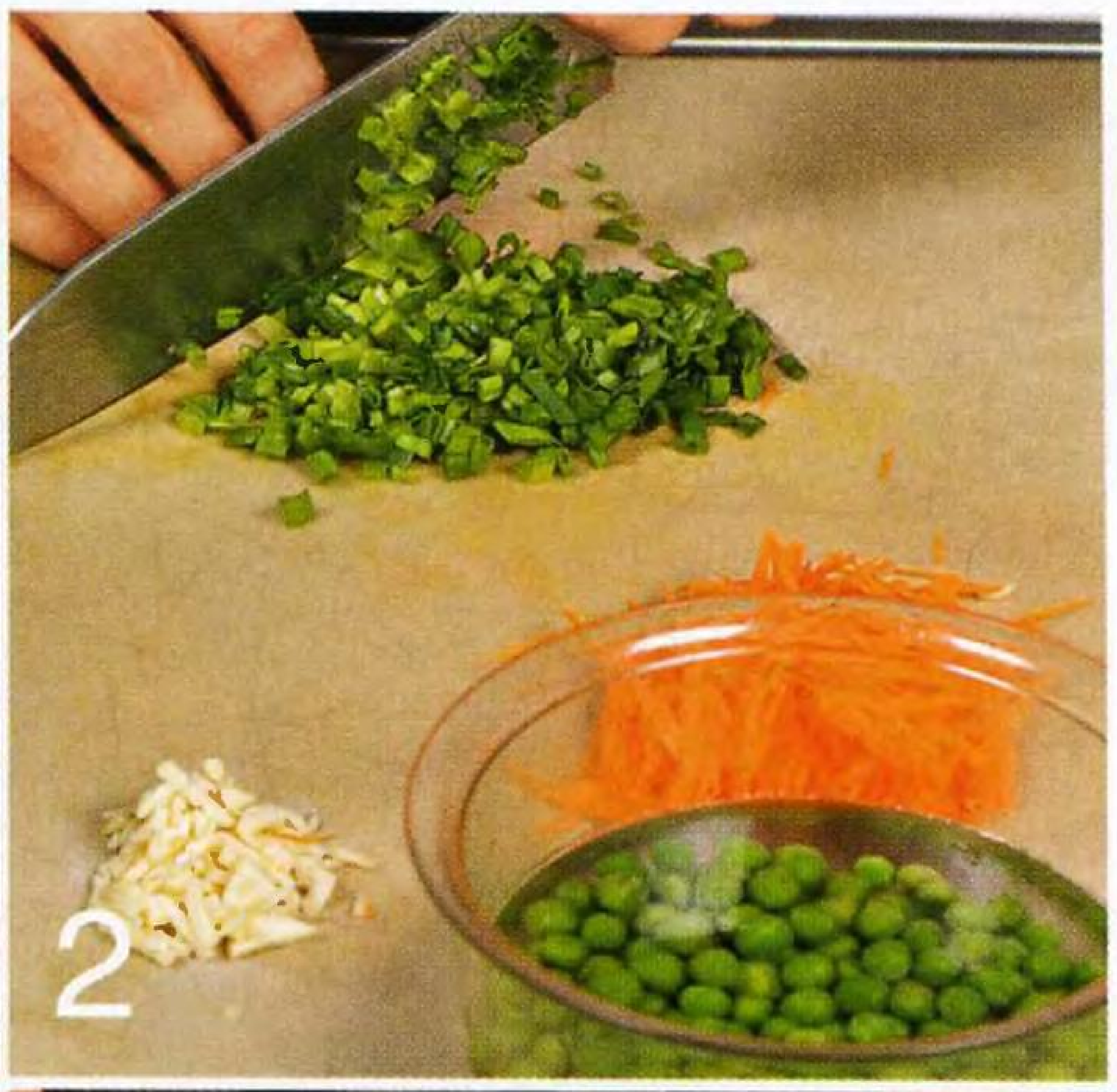
2

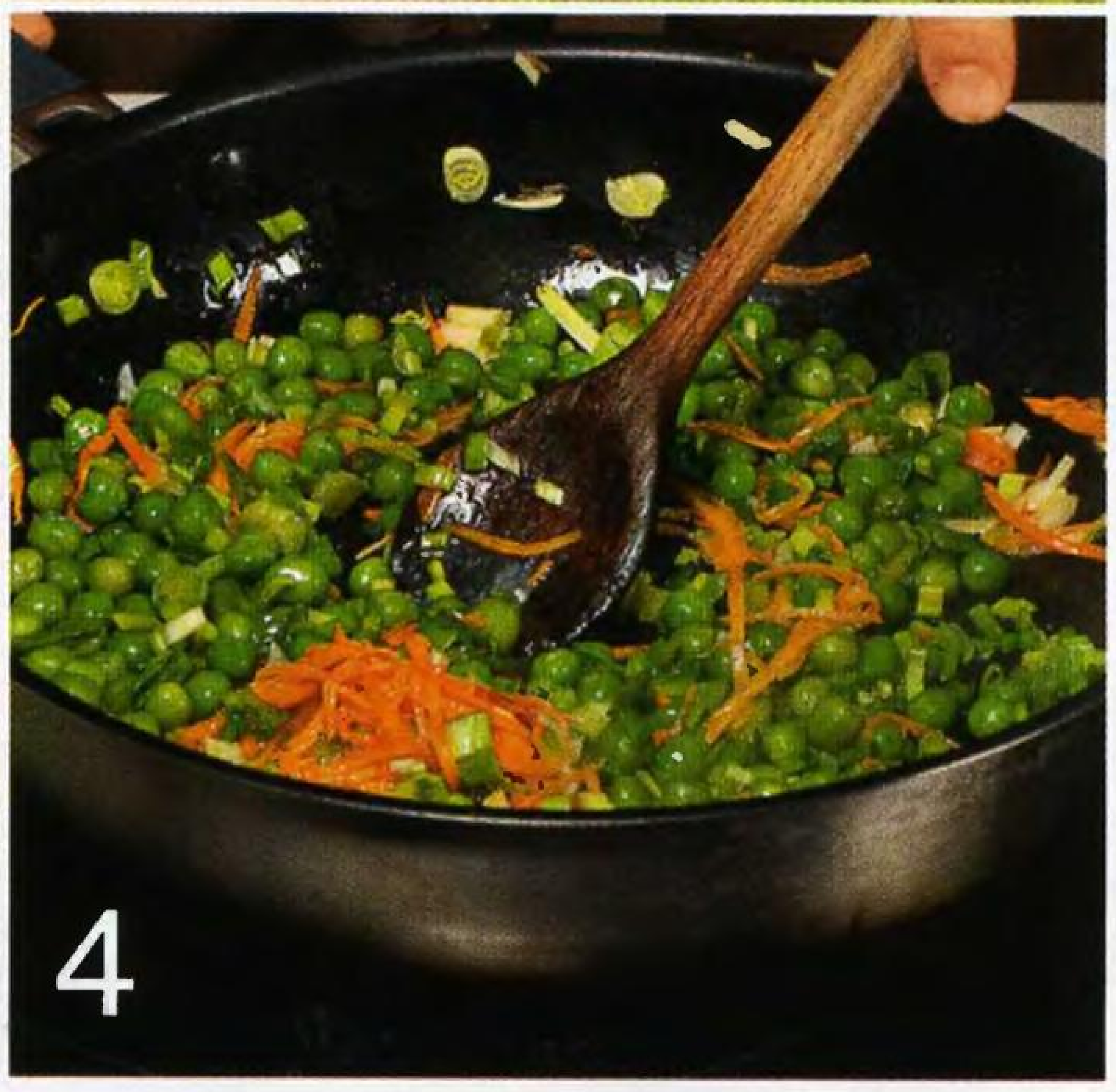
scanned by Reina

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

scanned by Reina

жареный рис по-китайски

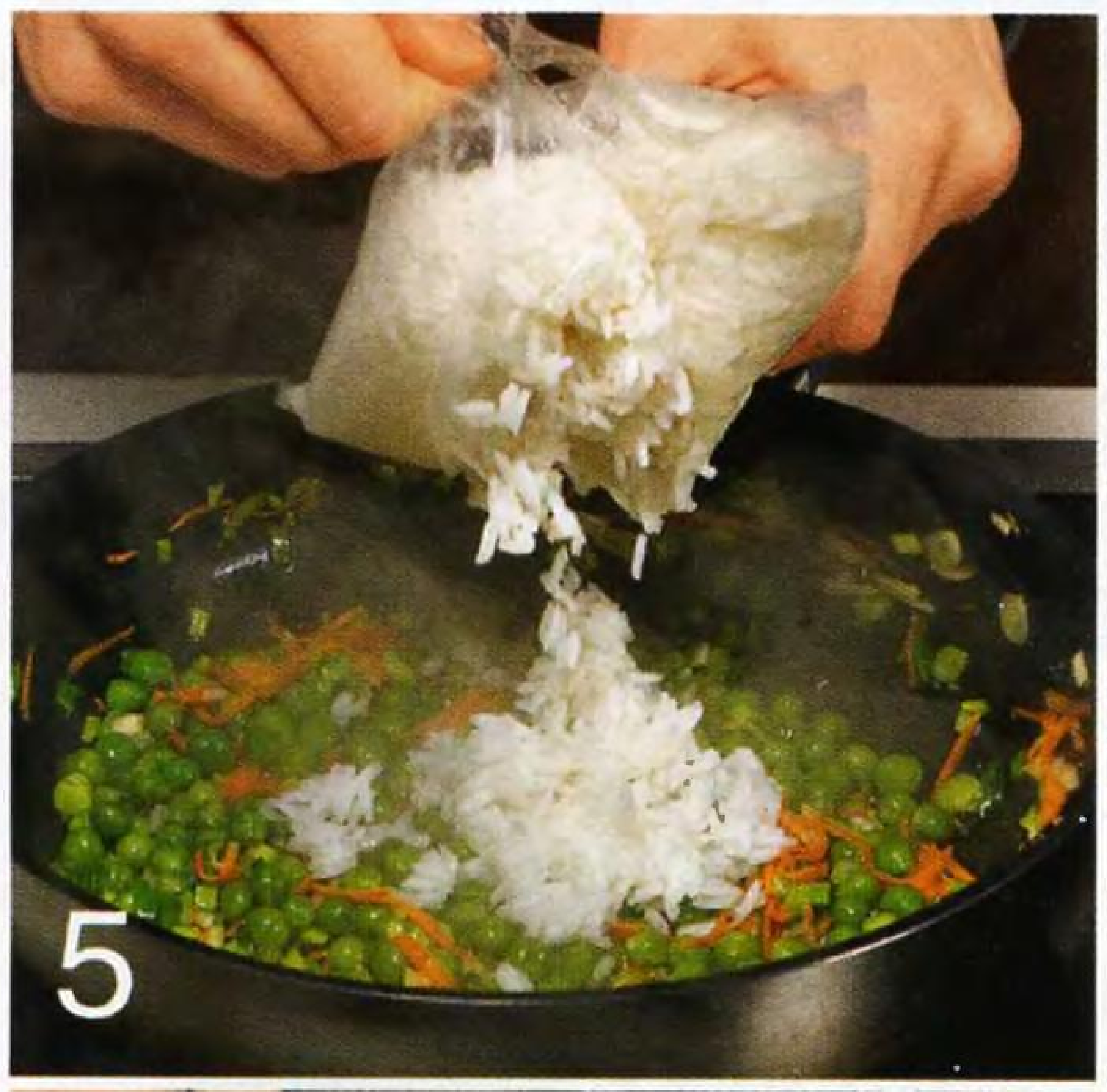




ЧТО НУЖНО:

- **1** пакетик белого риса **Мистраль Жасмин**
- **3** яйца
- **3 ст. л.** растительного масла
- **2** зубчика чеснока
- **1** морковка
- **150 г** консервированного горошка
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1** пучок зеленого лука
- • соль

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Опустить пакетик с рисом в кипящую воду, не открывая его. Варить на медленном огне 10–12 мин.

2 Чеснок и морковь очистить. Чеснок мелко порезать. Морковь нашинковать тонкой соломкой. Зеленый лук промыть и измельчить.

3 Яйца взбить. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла, влить яйца и жарить на маленьком огне, помешивая, 7–8 мин. Снять с огня и дать остыть.

4 Раскалить оставшееся масло в большой сковороде, положить морковь и готовить, помешивая, 5–7 мин., до мягкости. Добавить чеснок, зеленый лук и горошек, жарить еще 1–2 мин.

5 Пакетик с рисом достать из воды, аккуратно вскрыть его сбоку, переложить рис в сковороду с овощами и перемешать.

6 Омлет добавить к рису и овощам. Влить соевый соус и, если нужно, добавить немного соли. Разложить рис с овощами по тарелкам. Можно украсить перьями зеленого лука.

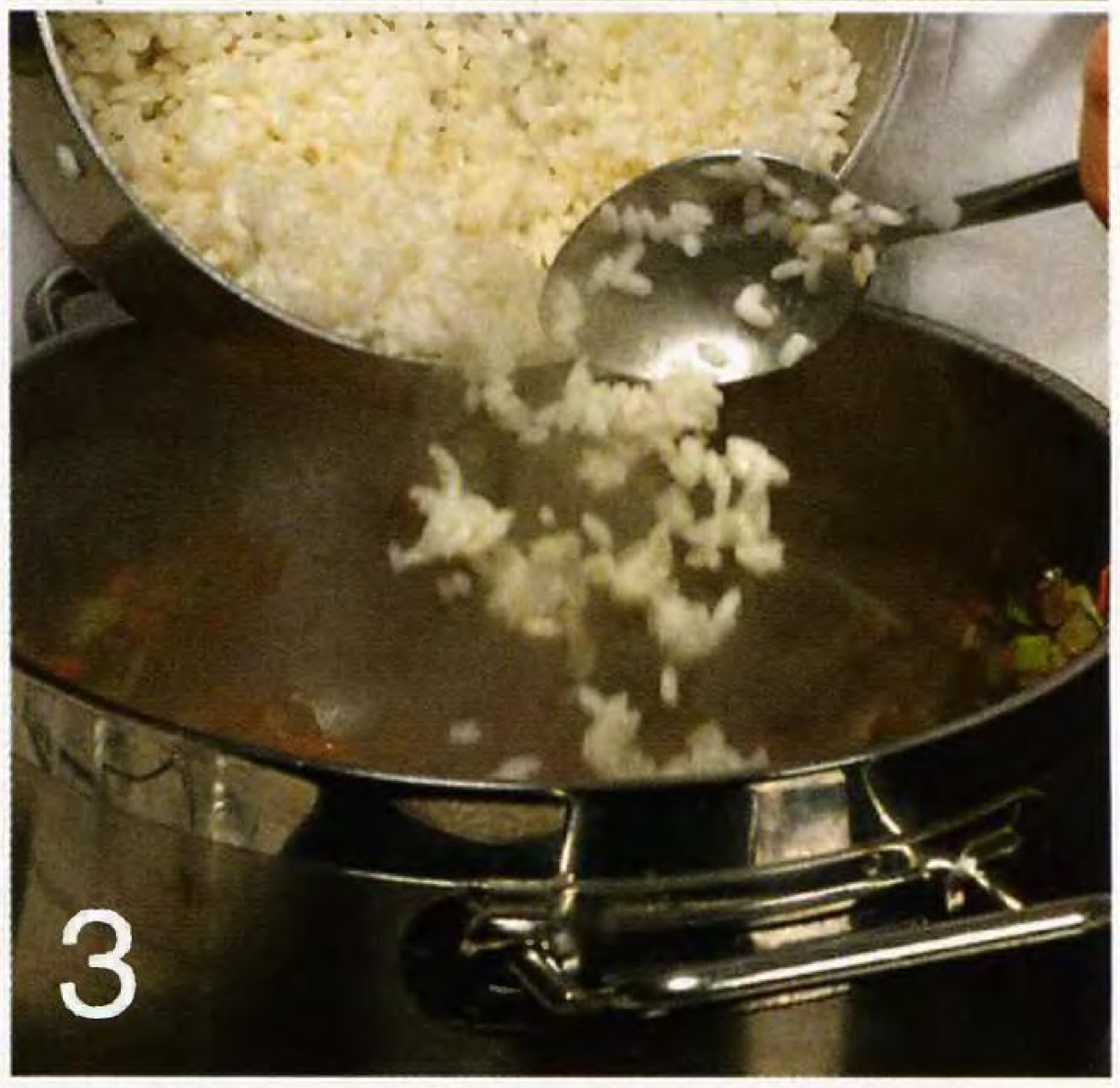
КСТАТИ

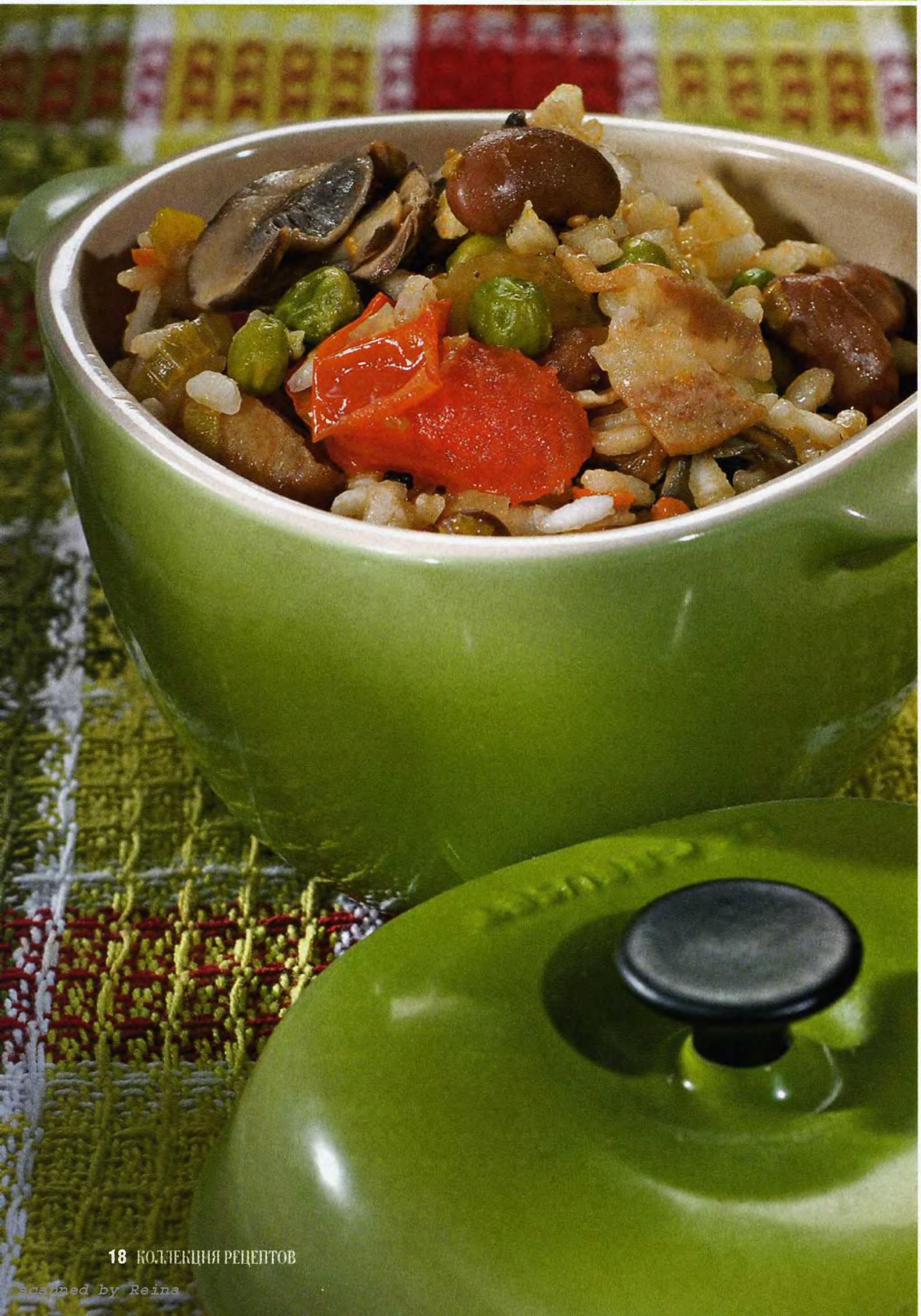
Ароматный рис Мистраль Жасмин выращивается на высокогорных плато Таиланда и считается королевским рисом. С древних времен его любят за неповторимый белоснежный цвет и тонкий, почти молочный аромат.
Обладая нежным вкусом, рис Мистраль Жасмин идеально подходит для простых гарниров, экзотических и пряных блюд, характерных для восточной кухни, а также для приготовления десертов.

scanned by Reina

овощное рагу с рисом

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4





ЧТО НУЖНО:

по 1	луковице, морковке и цукини
1	стебель лука-порея (только белая часть)
1	черешок сельдерея
6	зубчиков чеснока
100 г	шампиньонов
100 г	консервированного зеленого горошка
4	помидора
150 г	бекона
2 ст. л.	растительного масла
1	стакан вареного риса

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Все овощи и грибы очистить, вымыть и мелко нарезать.

2 Бекон нарезать кусочками. В сотейнике разогреть масло и обжарить на нем бекон, 3 мин. Добавить репчатый лук, чеснок, сельдерей, лук-порей, морковь и цукини. Готовить 5–6 мин.

3 Положить помидоры. Влить 0,5 л горячей воды, приправить солью и перцем. Готовить 10 мин. Добавить горошек, грибы и рис. Перемешать и готовить 5–6 мин.

Scanned by Reina

Scanned by Pirat

джамбалайя

ЧТО НУЖНО:

- **2** куриных филе
- **250 г** копченых колбасок
- **1** луковица
- **1** зеленый перец
- **1** черешок сельдерея
- **4** зубчика чеснока
- **2** стакана длиннозерного риса
- **4** стакана куриного бульона
- **3** лавровых листа
- **0,25 ч. л.** кайенского перца
- **1 ч. л.** острого томатного соуса
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить. Перец и сельдерей вымыть. Перец разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Сельдерей нарезать небольшими ломтиками.

2 Куриные грудки вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Колбаски нарезать кружками толщиной примерно 1 см. В большой сковороде разогреть растительное масло, обжарить грудки, 5 мин. Добавить колбаски и готовить, помешивая, еще 3 мин.

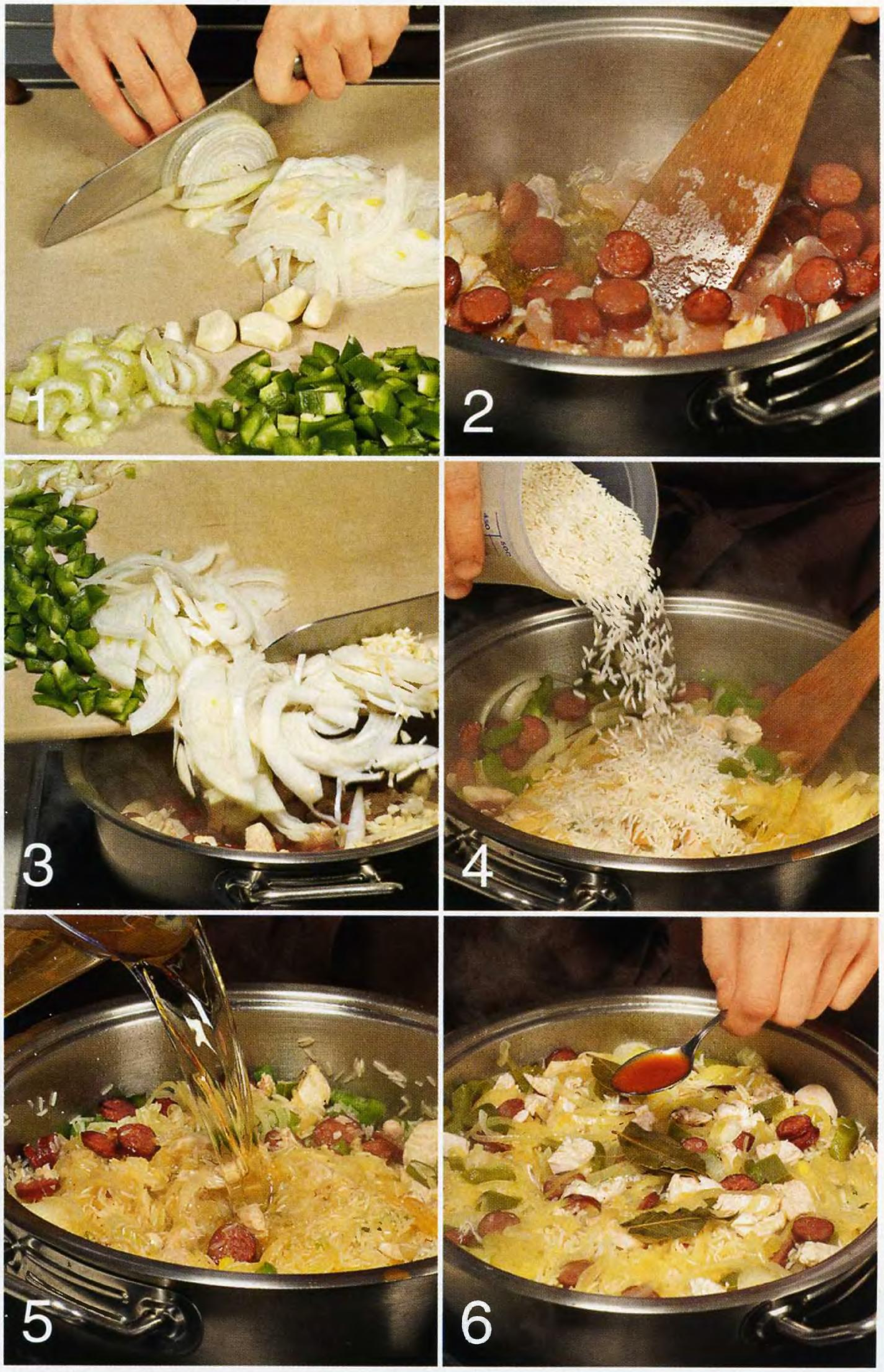
3 Выложить в сковороду лук, чеснок, перец и сельдерей. Приправить кайенским перцем, черным перцем и солью, перемешать и готовить на среднем огне 5 мин.

4 Рис промыть под холодной проточной водой, обсушить в дуршлаге и добавить в сковороду, перемешать и готовить 2 мин.

5 Влить куриный бульон. Положить лавровый лист. Довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 20 мин.

6 Добавить в джамбалайю острый соус, перемешать и сразу подать к столу.

Это мелодичное название джамбалайя принадлежит одному из самых известных блюд каджунской (новоорлеанской) кухни. Сами новоорлеанцы считают, что джамбалайю готовят из риса и всего остального, т.е. того, что на данный момент есть в доме.
Это, конечно, кокетство. На самом деле это блюдо немыслимо без лука, черешкового сельдерея и сладкого зеленого перца. За их неразлучность в новоорлеанских рецептах эти ингредиенты прозвали «каджунской троицей». А все остальное – действительно на ваше усмотрение.



scanned by Reina

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

scanned by Reina

бириани из риса трех цветов (индийский рецепт)

ЧТО НУЖНО:

1 стакан риса **Мистраль Акватика Color Mix**
25 г сливочного масла
100 г изюма
• щепотка шафрана
1 звездочка аниса
1 ч. л. кардамона
1 ст. л. семян укропа

Для овощной пасты:
по 2 ст. л. зелени сельдерея, мяты, кинзы
6 ст. л. йогурта
2 зубчика чеснока
1 сладкий зеленый перец

Для теста:
250 г готового слоеного теста
• семена подсолнечника или тмин

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм замочить в горячей воде на 10 мин. Шафран замочить в 3 ст л. холодной воды.

2 Вскипятить 2 стакана воды вместе с анисом, кардамоном и семенами укропа. Всыпать рис и варить 8 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и отставить.

3 Зелень вымыть и крупно нарезать. Чеснок очистить. Перец вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Измельчить в блендере всю зелень, чеснок и перец. Посолить. Переложить в сотейник, добавить йогурт и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 6 мин.

4 Изюм откинуть на дуршлаг и обжарить в разогретом сливочном масле на сильном огне, 0,5 мин. Добавить рис, соль и шафрановую воду. Перемешать.

5 Добавить овощную пасту, еще раз перемешать и выложить в форму для запекания.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Тесто раскатать в круг смазать сливочным маслом. Накрыть тестом форму с рисом, посыпать семенами. Выпекать 20 мин.

КСТАТИ

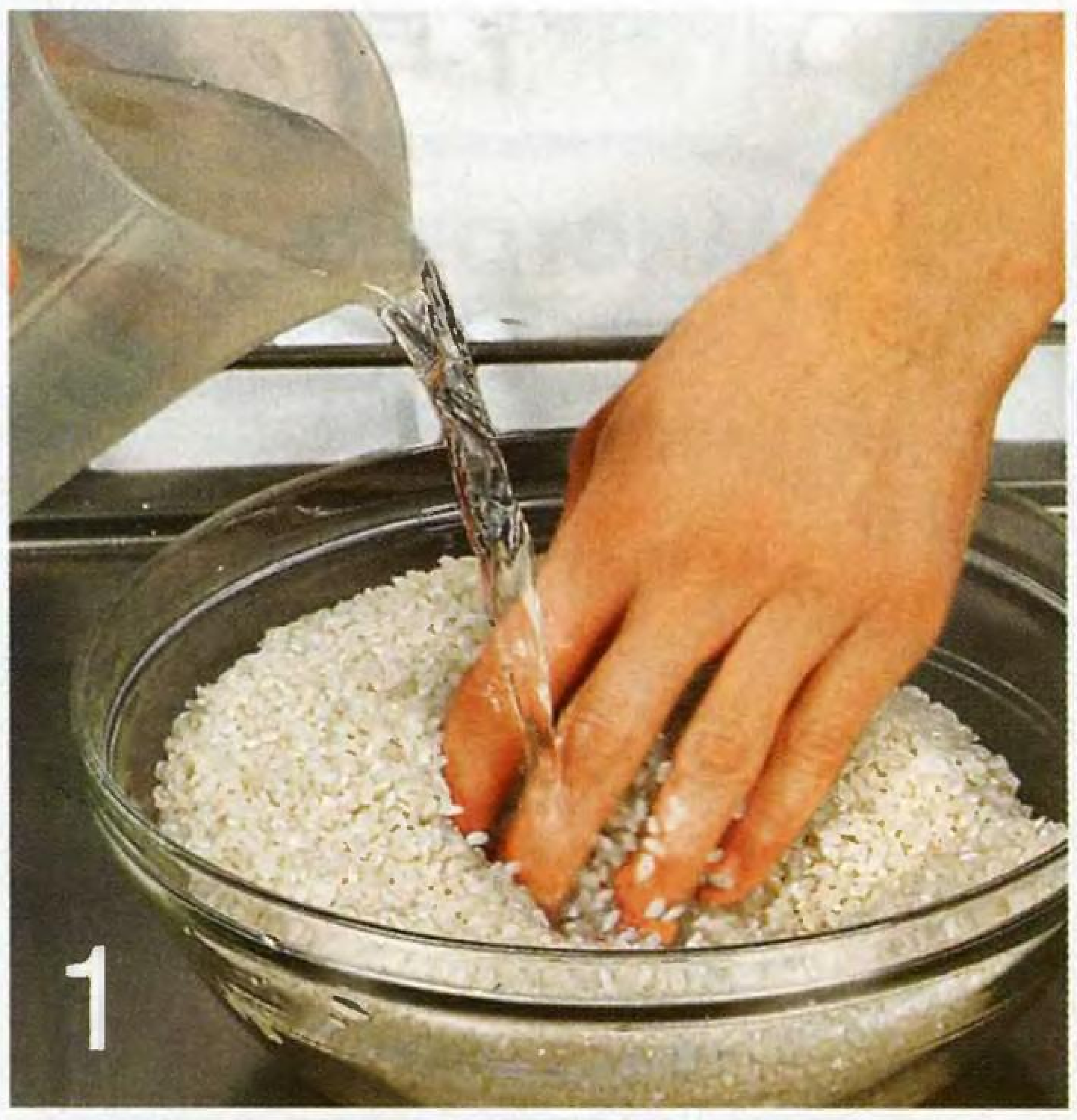
Уникальная смесь Мистраль Акватика Color Mix состоит из красных и коричневых зерен ароматного риса и темных зерен дикого риса. Это настоящая кладовая полезных веществ, витаминов и клетчатки, которых в диком, коричневом и красном рисе значительно больше, чем в обычном. Благодаря ручному сбору урожая и уникальному вкусу дикий рис является настоящим деликатесом. Смесь Мистраль Акватика Color Mix – красивый, необычный и полезный гарнир, которым вы можете порадовать свою семью и гостей, не тратя много времени на приготовление.

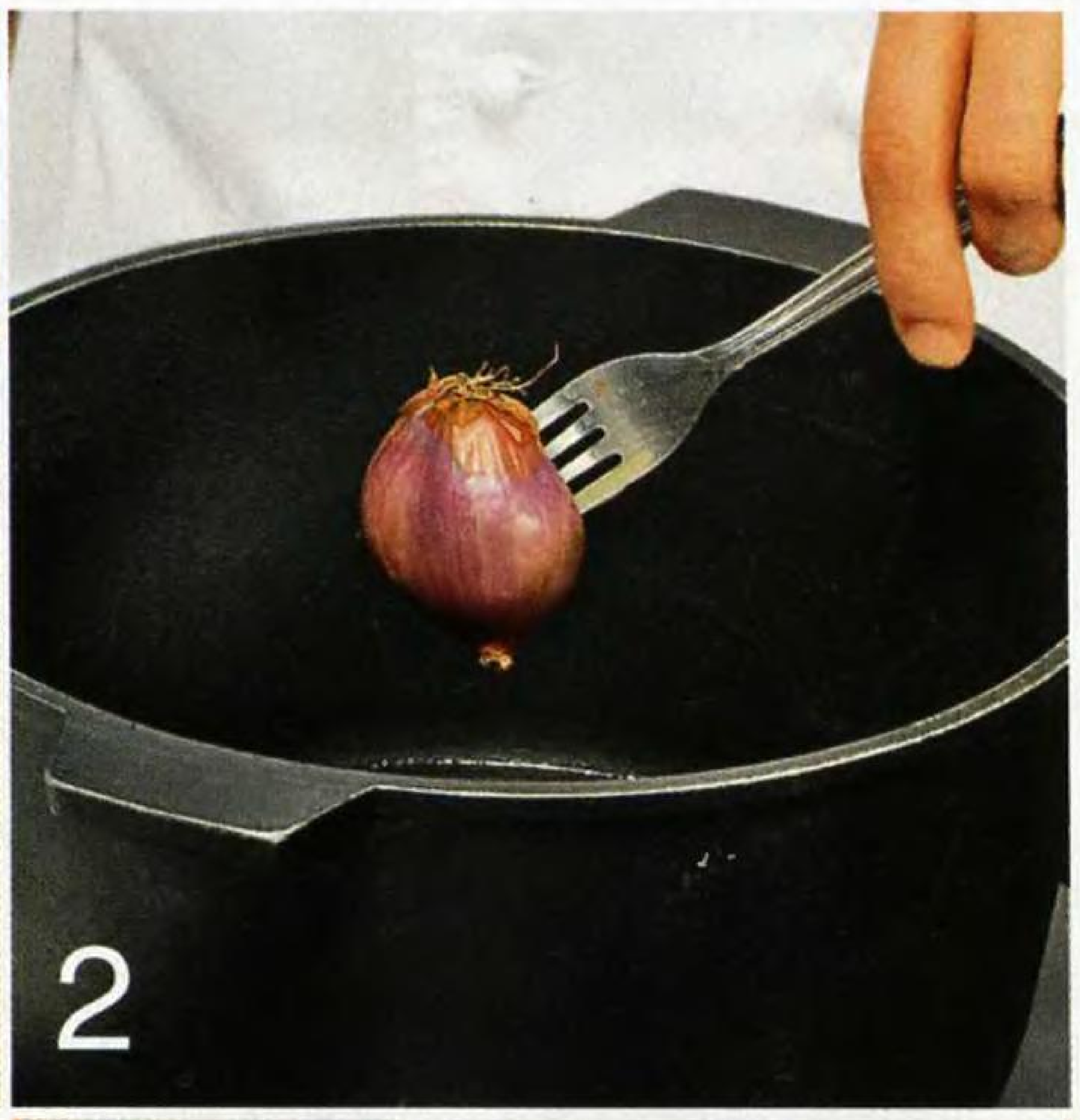
scanned by Reina

scanned by Reina

узбекский плов

Время приготовления: 3 часа
Порций: 10





ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** баранины
- **1 кг** длиннозерного риса
- **300 мл** растительного масла
- **1 кг** моркови
- **4** небольшие луковицы
- **2** головки чеснока
- **2** небольших сухих острых перчика
- **1 ст. л.** сушеного барбариса
- **1 ч. л.** семян кориандра
- **1 ст. л.** зиры
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть в нескольких водах. Последняя вода должна остаться совершенно прозрачной. Баранину нарезать кубиками. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разделять на зубчики. Для зирвака 3 луковицы и всю морковь очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь   длинными брусками толщиной 1 см.

2 Казан или толстостенную кастрюлю хорошо разогреть, влить масло и прокалить его до появления светлого дымка. Добавить неочищенную луковицу и прожарить ее до черного цвета. Удалить из кастрюли.

3 Положить нарезанный лук и, помешивая, обжарить его до темно-золотистого цвета, 7 мин. Добавить мясо и жарить до появления корочки.

4 Выложить морковь, жарить, не перемешивая, 3 мин. Затем все перемешать и готовить 10 мин., слегка помешивая. Размять пальцами зиру и кориандр, добавить в зирвак вместе с барбарисом. Посолить. Уменьшить огонь до среднего и готовить, пока морковь не станет мягкой, 7–10 мин. Влить в казан кипяток слоем 2 см. Положить острый перец. Уменьшить огонь и тушить 1 ч.

5 Рис еще раз промыть, дать стечь всей воде. Выложить рис на зирвак ровным слоем, увеличить огонь до максимума и влить через шумовку в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем 3 см.

6 Как только вода уйдет с поверхности, вдавить в рис головки чеснока, убавить огонь до среднего и варить до готовности риса. Несильно ударить шумовкой по рису. Если звук от удара будет глухим, сделать в рисе тонкой палочкой несколько проколов до самого дна. Разровнять поверхность, накрыть плов тарелкой, а сверху крышкой. Уменьшить огонь до минимума и оставить плов на 30 мин.

scanned by Reina

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль
Реклама

scanned by Reina

судак, фаршированный рисом

ЧТО НУЖНО:

- **2** небольших судака
- • сок 1 лимона
- **0,5** стакана риса **Мистраль Басмати Mix**
- **300 г** шампиньонов
- **2** луковицы
- **1** пучок укропа
- **1** пучок петрушки
- **1** яйцо
- **2 ст. л.** растительного масла
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить начинку. Рис отварить по инструкции на упаковке.

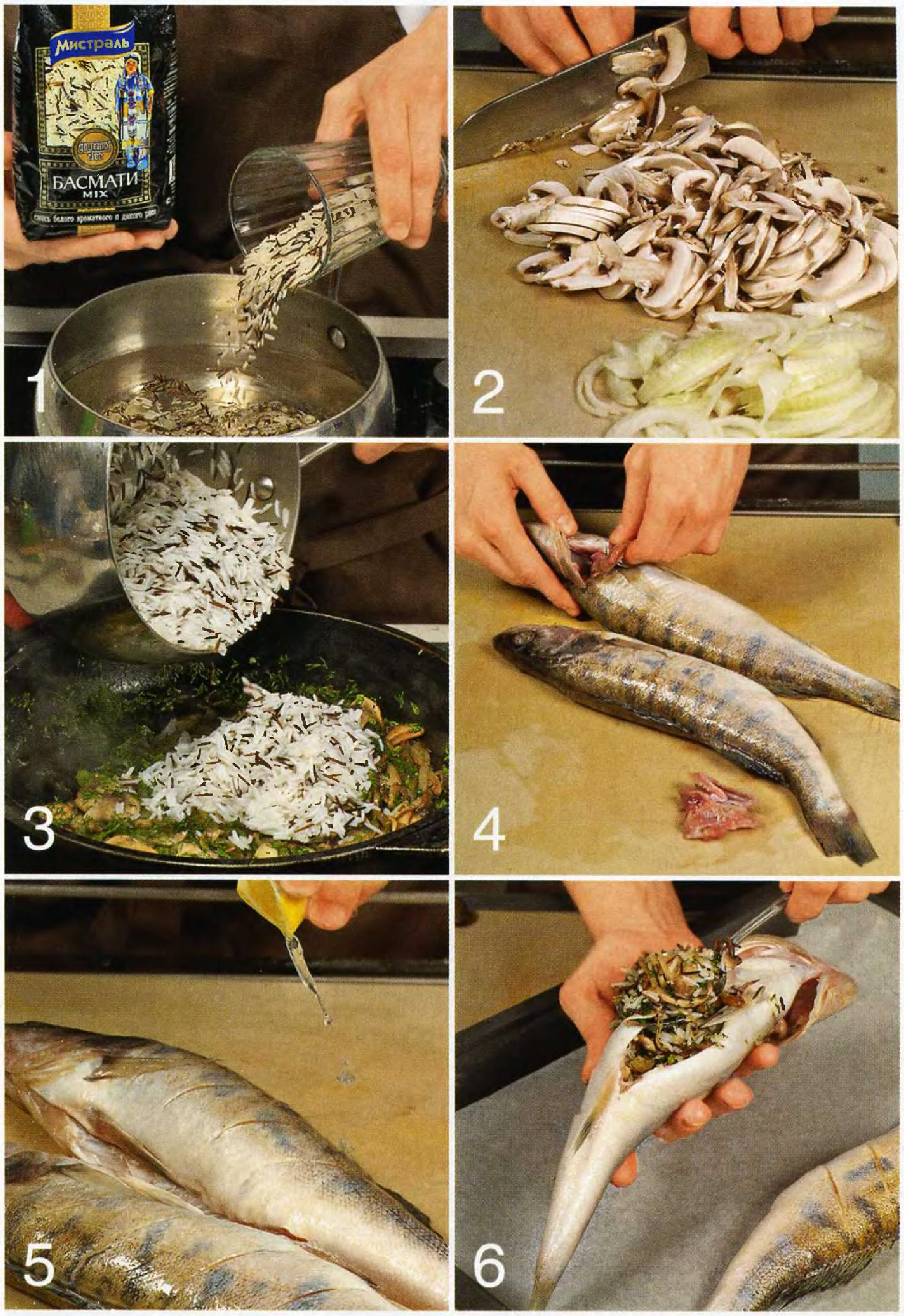
2 Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Шампиньоны вымыть и нарезать пластинами. Обжарить в разогретом растительном масле лук, 4 мин. Добавить шампиньоны и готовить на среднем огне еще 10 мин. Петрушку и укроп промыть и измельчить.

3 Смешать рис, грибы с луком и зелень. Приправить солью и перцем по вкусу.

4 Рыбу очистить от чешуи, удалить жабры и выпотрошить. Промыть рыбу внутри и снаружи, обсушить бумажными полотенцами.

5 Сделать с одной стороны каждой рыбины по 3–4 глубоких диагональных надреза. Сбрызнуть судаков соком лимона.

6 Нафаршировать каждую тушку приготовленной смесью. Разрез закрепить деревянными зубочистками. Поместить судаков на противень, накрытый пергаментом, смазать слегка взбитым яйцом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин. Подавать с зеленым салатом.

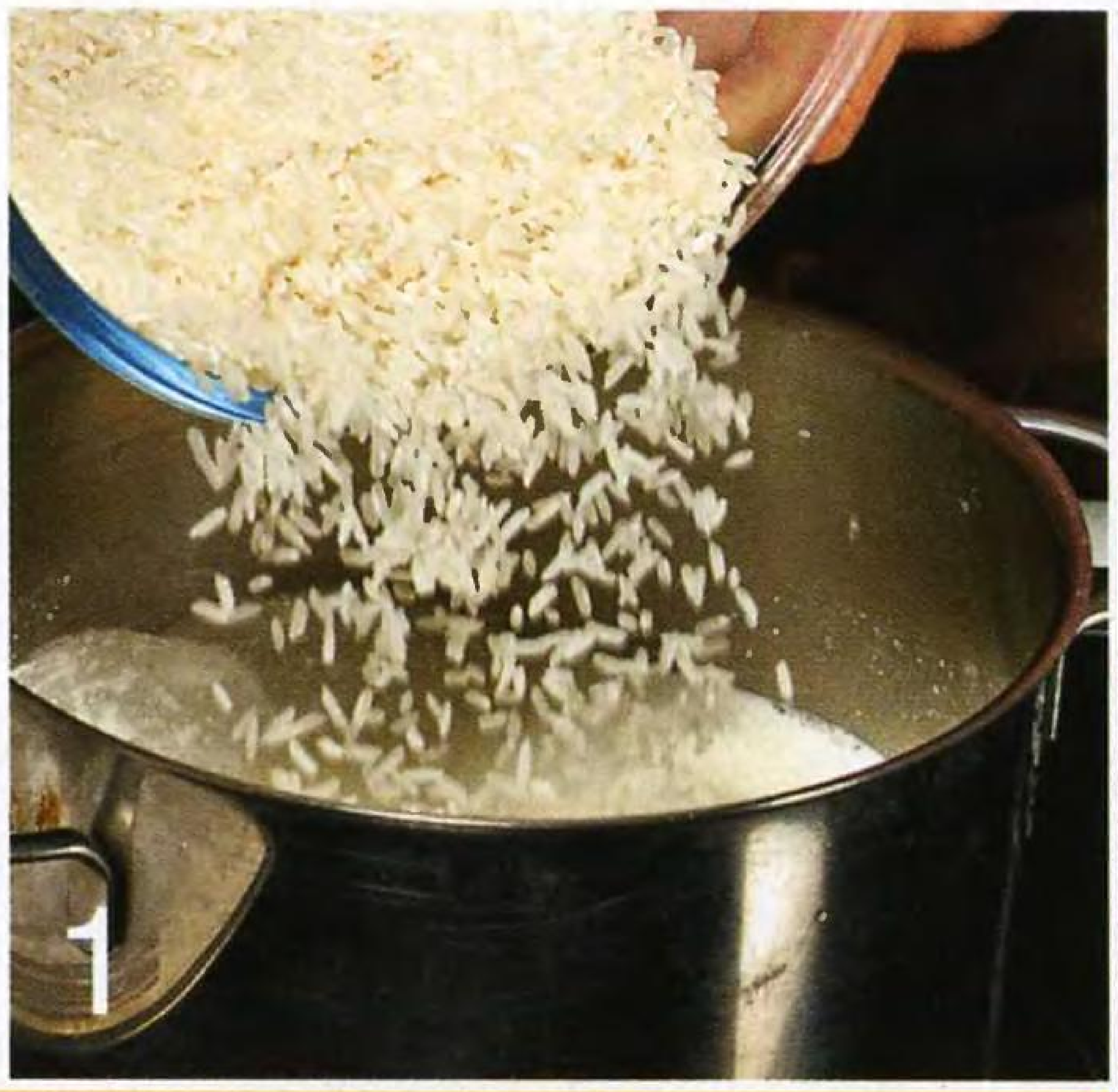


КСТАТИ

Смесь Мистраль Басмати Mix состоит из белых зерен ароматного риса и темных зерен дикого риса. Удачное сочетание двух разных по форме, аромату, цвету и вкусу сортов делает эту смесь не только полезной и вкусной, но и очень нарядной.
Это красивый, необычный и полезный гарнир к мясным и рыбным блюдам. Кроме того, эта смесь прекрасно сочетается со всеми овощами.

рисовая каша по-итальянски

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

1,25 л	молока
3 ст. л.	сахара
400 г	круглозерного риса
250 мл	сливок жирностью 35%
1 ч. л.	ванильного сахара
80 г	горького шоколада
80 г	миндаля
250 г	консервированных персиков

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть. Вскипятить в кастрюле молоко с сахаром, всыпать рис и варить, постоянно помешивая, 30 мин. на медленном огне. Плотно накрыть и дать постоять 10 мин.

2 Приготовить соус. Консервированные персики поместить в блендер и измельчить до состояния пюре.

3 Натереть на крупной терке шоколад. Взбить сливки с ванильным сахаром в густую пену. Разложить кашу по тарелкам, сверху украсить сливками и посыпать шоколадом. Полить персиковым соусом и подать.

scanned by Reina

английский рисовый пудинг с вишней

ЧТО НУЖНО:

- **1,3 л** молока
- **1 ч. л.** ванильного сахара
- **1** стакан сахара
- **0,6** стакана риса арборио
- **0,5** стакана сухой вишни
- **2 ст. л.** темного рома
- **125 мл** сливок жирностью 35%

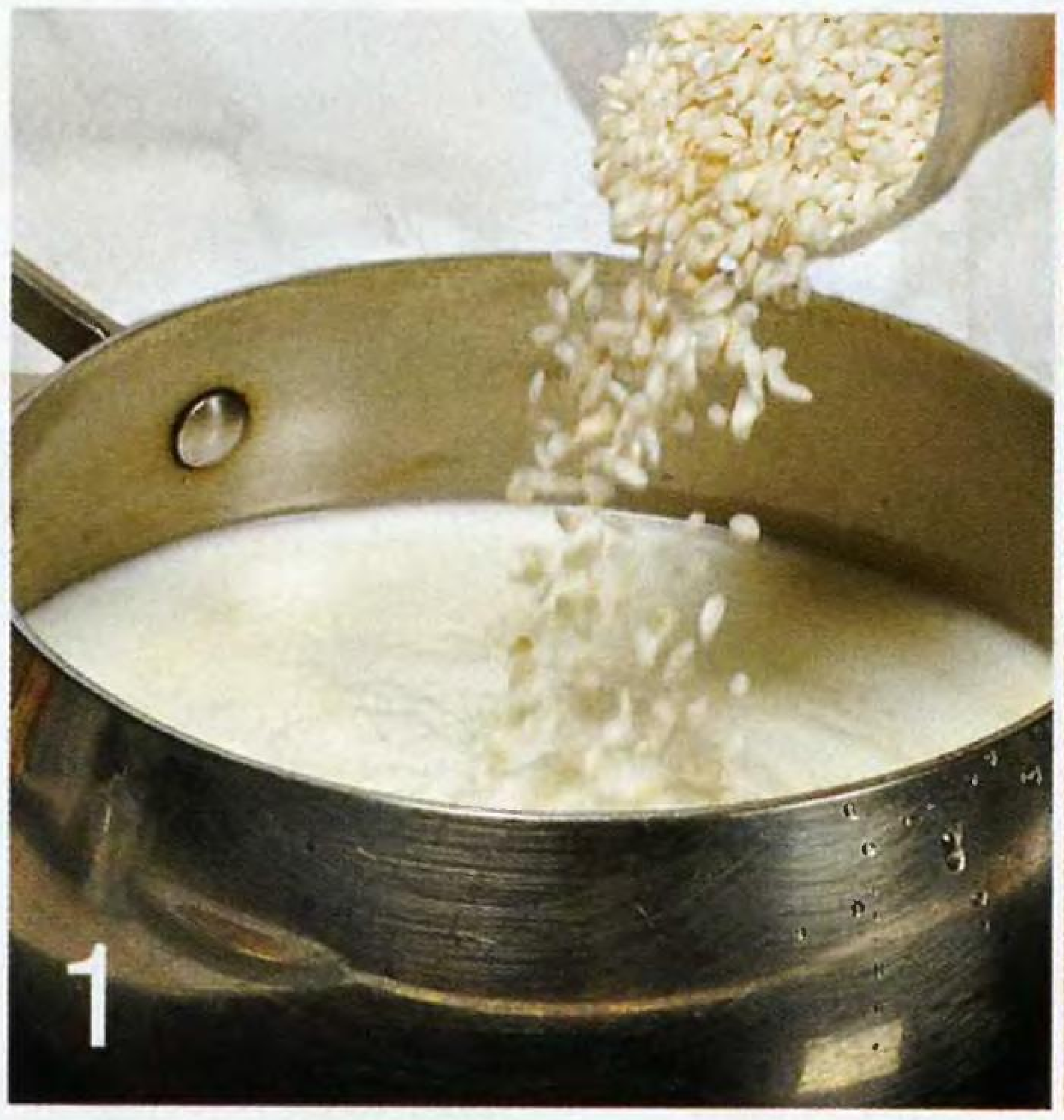
Время приготовления: 1 час 35 мин. + 6 часов
Порций: 6

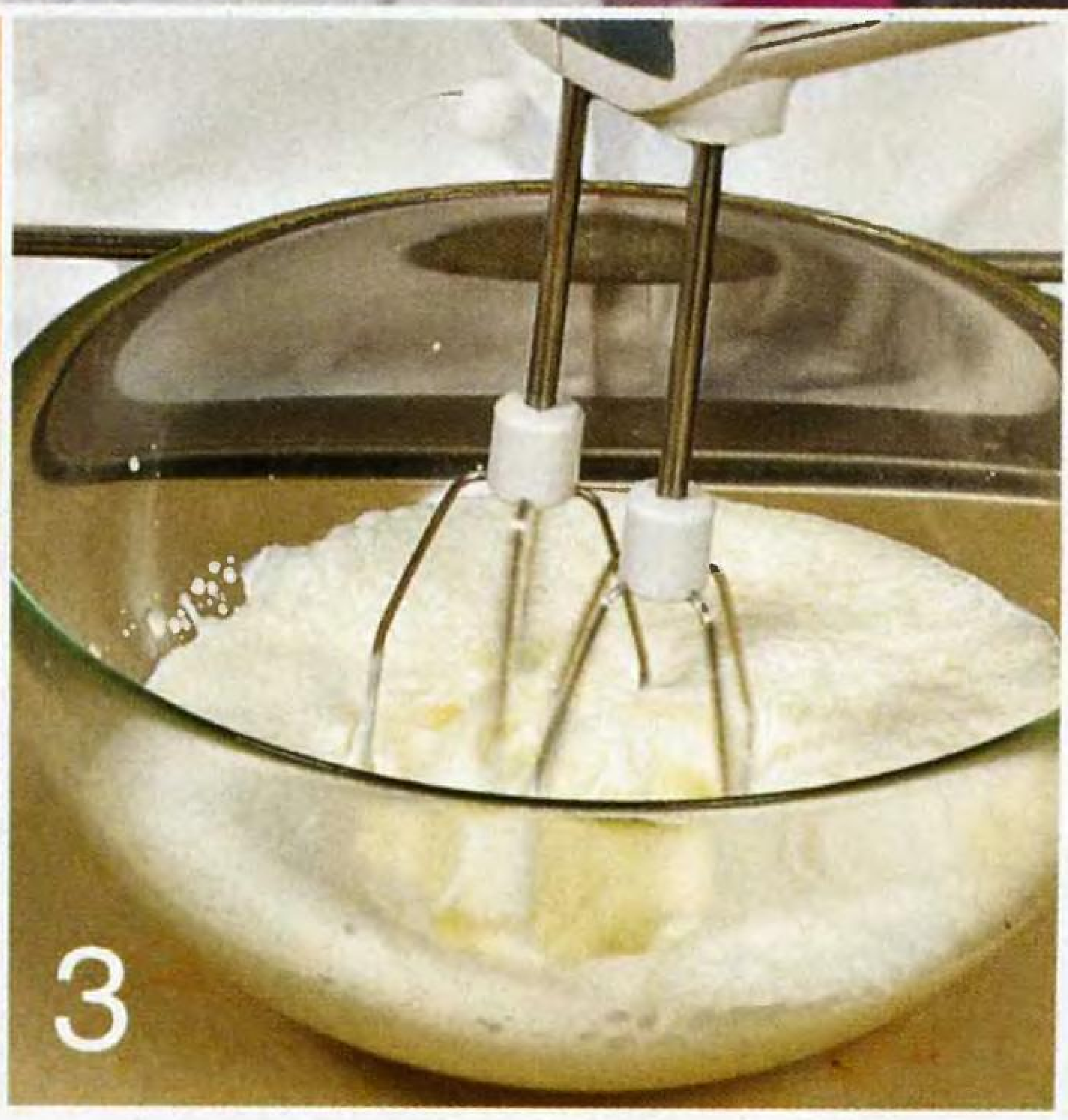
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Влить в кастрюлю молоко, добавить сахар. Довести до кипения на среднем огне. Всыпать рис, вновь довести до кипения, уменьшить огонь, закрыть кастрюлю крышкой и варить, изредка помешивая, 1 ч 15 мин. Снять с огня.

2 Переложить рисовую массу в большую миску. Добавить промытую вишню, ванильный сахар, ром и соль. Тщательно перемешать и остудить. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 6 ч.

3 За 2 ч перед подачей на стол взбить сливки до густой пены и аккуратно перемешать с рисовым пудингом.





scanned by Reina

scanned by keina

рисовое мороженое с ягодным соусом

ЧТО НУЖНО:

900 мл	молока
600 мл	сливок жирностью 22%
400 мл	сливок жирностью 35%
6 ст. л.	сахара
1 ч. л.	ванильного сахара
•	тертая цедра 1 лимона
5 ст. л.	риса
1,5 ст. л.	сливочного масла
3 ст. л.	жидкого меда
•	сок и цедра 1 апельсина
•	горсть свежих листиков шафрана
250 г	смеси из замороженных ягод

Время приготовления: 1 час 50 мин. + 4 часа
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле соединить молоко, нежирные сливки, 4 ст. л. сахара и лимонную цедру. Довести до кипения на медленном огне. Снять с огня.

2 Положить промытый рис в огнеупорную форму, залить горячей молочной смесью. Сверху положить кусочек сливочного масла. Готовить в разогретой до 170 °C духовке 45 мин.

3 Тем временем приготовить соус. Ягоды положить в сотейник, всыпать оставшийся сахар. Довести до кипения на медленном огне и варить 4–5 мин. Снять с огня, добавить ванильный сахар и охладить.

4 Перелить варенье в блендер и размолоть в однородное пюре. Протереть ягодную массу через сито.

5 Вынуть форму с рисовой смесью, перемешать и вернуть в духовку на 40–45 мин. до образования сверху золотистой пленки. Дать остыть.

6 Смешать рис с половиной ягодного соуса и листиками шафрана в большой миске. Жирные сливки взбить в густую пену и добавить в смесь. Положить мед и апельсиновую цедру, влить апельсиновый сок, аккуратно перемешать. Разложить полученную массу по 6 формочкам, накрыть пленкой и поставить в морозильник на 4–5 ч. Подать готовое мороженое с оставшимся ягодным соусом.

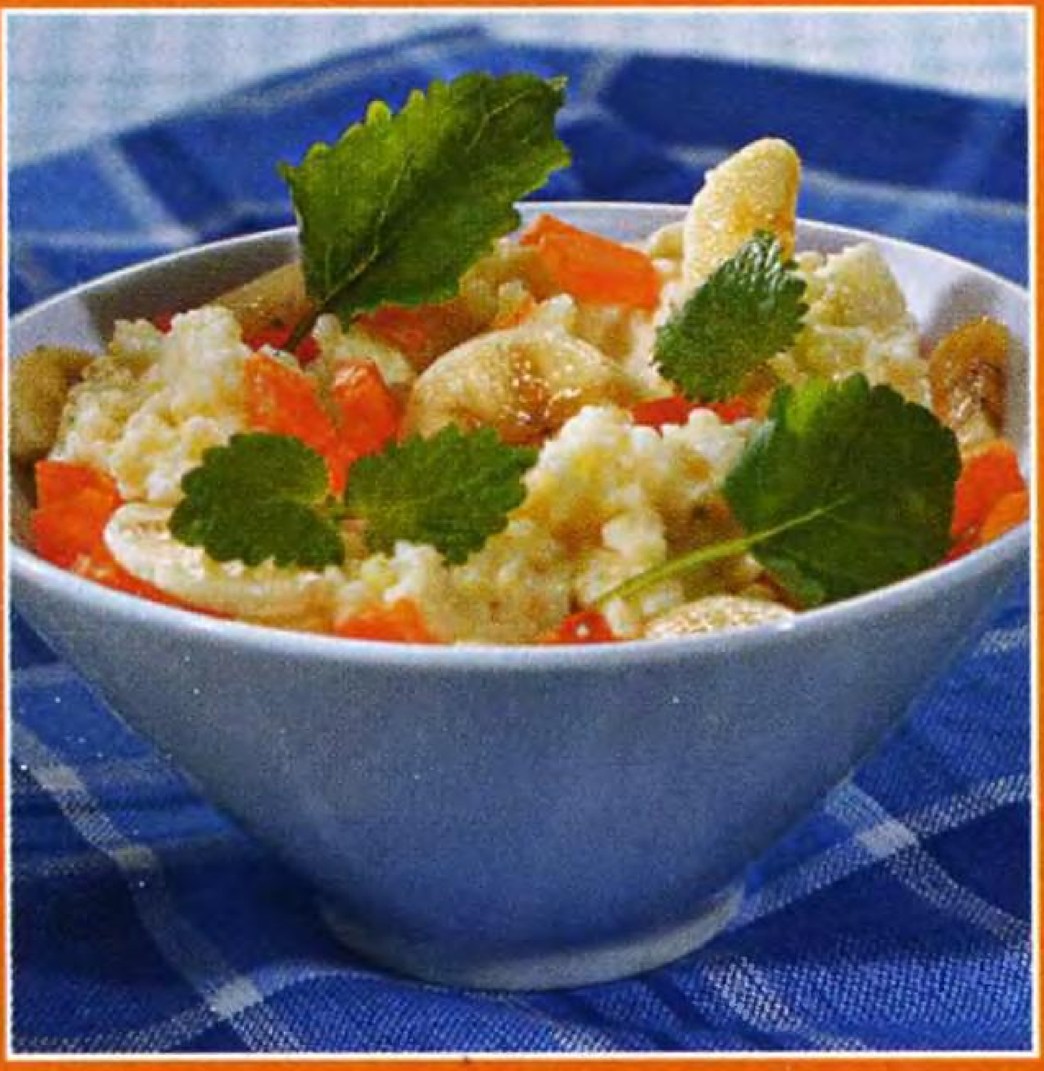
scanned by Reina

где купить

• **Мистраль**
во всех крупных супермаркетах
www.tkmistral.ru

в новом журнале «ШКОЛА ГАСТРОНОМА» №07 (129) апрель 2009

- овощной салат с кускусом
- пшенная каша на кокосовом молоке
- цыпленок по-умбрийски
- булочки с семечками
- компот из сухофруктов
- морковный пирог с миндалем



ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№ 06(62), март 2009
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Неврузов, Сергей Ткаченко
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повара-консультанты Константин Жук, Олег Туркин

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова,
Ольга Каткова,
Ольга Козырева,
Елена Кузьмичева,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева,
Зоя Галишникова,
Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
менеджеры: Андрей Телингатер,
Александр Шалимов,
Наталия Писклина,
Екатерина Колесникова,
Татьяна Катрач,
тел.: (495) 725-1070
по подписке Нина Малинина,
тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Марианна Геннинг,
Вера Давыдкина,
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,
Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Машталер,
Ольга Гриценко,
Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 173 780 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2009 г.

scanned by Reina

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы можете подписаться на наши издания с текущего месяца в течение 2009 года. Оформив подписку до 15-го числа данного месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки – 1 месяц.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов.

* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала

* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней

* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
Стоимость доставки включена в стоимость журнала

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера. Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США или в евро:

• в долларах США
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA,
SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808

• в евро
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA,
SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702978638041019808

* Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург, тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. – 1080 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $8,50.
Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. – 1080 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10.
Для остальных стран – $14.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. 1080 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10.
Для остальных стран – $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. 1080 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10.
Для остальных стран – $14.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. – 780 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 65 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $8.
Для остальных стран – $10,50.

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________________ Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________________ Плательщик

scanned by Reina

ПОЗНАЙТЕ МНОГООБРАЗИЕ
ВЕЛИКИХ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР
И ТРОСТНИКОВОГО САХАРА!

Мистраль

Торговая марка «Мистраль» объединяет лучшие сорта риса, бобовых, гречки и тростникового сахара. Все эти продукты привезены из мест культивирования: Таиланда, Италии, Китая, Испании, России, Канады, острова Маврикий. Обладая индивидуальными особенностями, каждый из продуктов «Мистраль» несет в себе отпечаток культуры своей страны и предназначен для приготовления определенных блюд.

scanned by Reina